莱斯特谈释放

go all the way

——莱斯特对加速释放的指引

翻译/风

编辑排版/一曼

2021.8.18

拿起其中任何一条指引
运用到极致
都将带你快速到终点

莱斯特：我说的这些都是很强有力的东西，非常有力。如果你们能够把其中任何一个形成长久的习惯，里面随便一个都会带你们走完全程：

1. 你想要自由超过你想要这个世界
2. 通过释放从你的内在获得所有的快乐
3. 决定自由，并去做释放
4. 直接释放对死亡的恐惧
5. 从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情
6. 不当“做者”
7. 像大师一样行动，无论做什么都做成功（完美）

（以上七条是对 The Way 所讲内容的总结）



在你是认同真我还是认同身体这件事上，你是有自由意志的。如果你认同这具身体，你就会陷入麻烦。

所以自由意志就是一种认同的选择。知道这一点会让生活变得更轻松，因为你不再抗争，你的目的就是正确的认同。

——《终极自由之路》第 32 章 开悟——放下无意识



之所以看起来像是需要很多努力

是因为你还在拼命地抓着自我不放

你的努力都花在那上面了

——《终极自由之路》第 33 章 为什么不能开悟

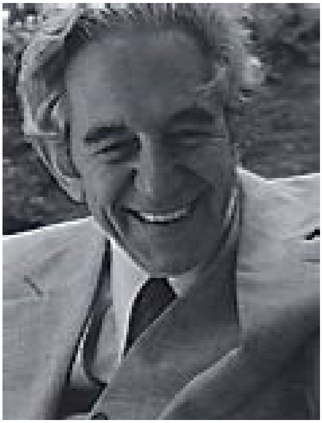


你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。

因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。

所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

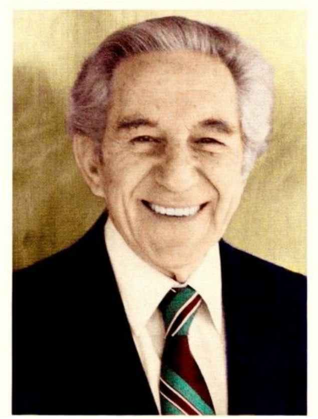
—— the way part1



真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。

你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

—— Beingness part1



想要摆脱习气的控制，那你必须对真我的渴望就如同溺水者渴望空气一样。

你的成功取决于你对“真我”的渴望程度。如果你失去勇气，那意味着对“真我”没有了兴趣。

我们对真理的需求必须高于对空气的需求，如此才能更快走完全程。

—— 《终极自由之路》第 3 章 灵性成长



头脑永远，永远不会给你答案，然后你现在却通过头脑去寻找它。

这就像是你试图在抓住一条鳄鱼去过河，但它决不会让你过去的。

你必须开始使心智安静下来，心智安静时，没有念头。是什么激发了所有思考的动力？感受。

—— keep it simple

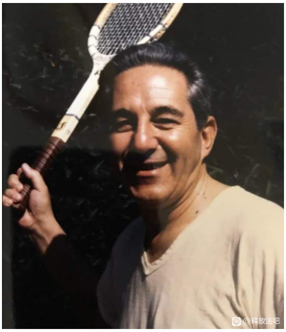


我们可以在几个月或更短的时间内完成全程。很少有人这样做的事实并不意味着你不能做到这一点。

当你们中的任何一个人决定这样做时，那就开始去做吧。

当你决定想要自由超过想要其他任何事情时，你可以在数月内完成。你甚至都不必去知晓如何做到的，你就已经到达了。不再有感受，心智变得安静，仅此而已。

—— Beingness part1 存在



当然，如果你情绪低落，请释放以升高，以便更深地释放。不要待在那里，从那里继续前进达到更高。我是说，不要停下来。往高处走，直到无处可去——你遍布整个宇宙。

Release when you’re high。应该用大写的字母写在你的笔记上：RELEASE WHEN HIGH. GO HIGH TO RELEASE.（在高处释放，到达高处继续释放。）

你正在从数百万年的挣扎解脱出来，但这可以在几个月内完成。

—— Beingness part2 到达高处继续释放

The Way

风对 The Way 系列课程的大致介绍

The Way 是 89 年莱斯特给 sedona institute 的毕业生讲的进阶课程。在学员学会释放法之后，莱斯特会定期和他们讲一些进阶的指导。方法是不变的，只是会有一些加速的指导而已，给一些实用的指引，帮助他们加速释放到自由，于是有了 the way。

能把六步骤用起来就是进阶了，阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去讲怎么实践六步骤。

The Way 是进阶课程，这里面所有的学生都是已经释放得不错的，所有人都体验过"仅仅通过释放得到事情"，所以还是得学会基础释放，再看这个，才有收益。

The Way 系列和 the right path 这两部我经常看，非常鼓舞人，而且澄清疑惑，把人引导到简单直接的道路上。强烈建议看莱斯特的 The Way，the right path 这两个音频，帮助非常大，非常鼓舞人。

The Way 的方法是很实操的，是对六步骤的解读，我反复听了很多遍，建议你们时常温习一下，跟着操作，会有很多支持你释放的体悟。

the way 最后的收尾回到原点：你们唯一要做的就是释放，释放吧，就只是释放。贯彻六步骤，很快就能到终点。

你指望莱斯特说点别的来满足你的头脑？他不会说的。big bite instead of a bit bit，咬一大口，不要总是一小口一小口，把这个方法用到极致。

目　录

01 The Way Part 1 ： / 16

你必须想要自由超过想要世界、释放对死亡的恐惧、仅仅通过释放得到你任何想要的、用释放代替问“为什么”

02 The Way Part 2 ： / 29

毫不费力指的是——我不是“做者”，我让它发生

03 The Way Part 3： / 40

不要成为“做者”非常重要——头脑无法理解这一点，让自己去体验

04 The Way Part 4： / 49

持续释放下去，直到你可以只是存在、存在、存在

05 The Way Part 5 ： / 57

从世界中醒过来，通过释放你对它的紧抓

06 The Way Part 6 ： / 67

选择聪明，还是选择愚蠢?

07 / 78

你就是那

08 The Right Path / 94

正确的道路

09 / 99

当你成为物质的主人
你就成为头脑的主人

10 Goals and winning / 103

你必须赢得目标

01 THE WAY Part 1 ：你必须想要自由超过想要世界、释放对死亡的恐惧、仅仅通过释放得到你任何想要的、用释放代替问“为什么”

翻译 / 风、童

莱斯特：你们实践的方式，几乎可能会永远达不到终点。因为，完成一个三个月的工作需要多长时间？

三个月，或者更少的时间。

换句话说，你们并没有在做，而是在把它当玩具，和它玩耍，用它来使世界——这个你真正想要的东西变得更好。

如果你们用它来达到你们的无限存在，你们现在已经自由了。这讲得通吗？所以，什么东西被忽视了？是你的“想要”，你的“想要”是这个世界，而当你想要世界时，它是你的“无限存在”的反面。

每个星期天我都会尝试给你们一些真正实质性的东西去操作，你们记得第一个是什么吗？有人记得吗？

学生：（听不清）

莱斯特：对，那是第一步，这就是六步骤的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。

因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（ you ）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。第二个星期天是什么，谁记得？

学生：面对对死亡的恐惧。

莱斯特：那不是最后一次说的吗？

学生：你说过不只一次。

莱斯特：OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。

它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了

那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做。当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望。当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态。而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。

如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。

所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。

但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。

你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。

所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，那就是无论你现在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。我把“仅仅”这个词划重点。

这可能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。这里有还没体验过通过释放毫不费力地得到某样东西的人吗？

所以，这里的所有人都已经体验到仅仅通过释放来得到东西，没有付出精力，没有行动，只是释放，然后它就掉到你的经验中了。

这有什么问题吗？（学生笑）是啊，这有什么不对吗？你们已经做过了，而且你们已经做过不止一次了。只要你用这种方式来做，一切都是可能的。

学生：（听不清）

莱斯特：OK，所以我现在提出的是，从现在开始，任何你

想要的东西，都通过释放来得到它。你们不去把它写下来吗？我怕当我停止和你们讲话的时候，你们就会忘记这一点。

这意味着你的人生从现在开始会变得非常美丽。

（此处学生们在开心地对话，在纸上记下“仅仅通过释放获得一切”这一句重点）

莱斯特：从现在开始，通过释放得到一切。这有什么作用呢，它会使你获得一种释放的习惯，会让你越来越多地使用释放，直到它像呼吸那样自然。

最大的惊喜并不是你将要获得那些你想要的东西，而是你会进入存在的状态。你会移到一个很高很高的状态。

因为当你通过释放放开时，你是在让事情自行运转，让上帝来做。

上帝能够做到吗？你需要金钱？上帝有没有金钱？只要你让他做，他能明天就给你十亿美金。这只是一次准许，基本上就是放开了你的自我感——我在我的身体和心智里。放开这个自我感，让上帝来做。这是在让你身为上帝的一部分——你的存在——来做这件事。我到现在所说的都很简单吧？

这是一项任务，从现在开始，通过释放创造所有你想要的，直到这成为永久的模式。当它成为永久不变的模式时，你就有希望接近自由。

学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？

莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你会有一种不是“做者”（doer）的感觉。不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。

学生：我有时候是这样的。

莱斯特：在所有的时候都这样做，事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。

我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放，你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情，无需努力。

当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化（materializing）和反物质化（dematerializing）事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。

当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。

能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化（显化）它。

所以，再一次地说明，从今天开始，我们通过释放来获得我们想要的一切。我建议你们把一张图表、一个标识放在你的房间里——写“仅仅通过释放获得一切”（Get everything only through releasing）。我认为你们真的需要把它放在镜子上，或其他显眼的地方，这样至少每天早晨的时候你们会看到一次。

尽管你不止一次通过释放让事物成功地掉落到你的经验中，你也不想记住它。你们情愿去用困难的方式做事情，喜欢去陷入困惑。而这会带你从困惑的小屋中走出来，帮助你解决所有的问题。

学生：关于我们热爱困惑这件事，几个星期前我曾经有一次觉察。我说，为什么不让上帝来做这件事呢？为什么我要苦苦挣扎呢？然后答案浮现了，因为如果是上帝来做，我就得不到认同了……这答案让我大开眼界……所以我们不想让上帝去做，这样我们就能得到认同：看，是我做的。看，我在挣扎……

莱斯特：每一次你在某件事上完全地释放之后，不论之前它看起来有多不可能，它都会立即变成可能，不管那是什么，不管那是什么。我在说的是，你应该敢去想大一点的目标。

跟你们说到现在，说了这么多，我想是时候打住了，让你

们消化一下。你们有任何问题吗？

（此时学生开始讨论，大致意思是想要回去讨论下之前的教学内容。）

莱斯特：你在场的话，是我们决定直接释放对死亡的恐惧的那时？

学生 A：是的，那是上周的事。

学生 B：哦，那周你回答的有个问题是，“怎么快一点到达自由？怎么增加对自由的渴望？”

莱斯特 : 我当时怎么回答的？

学生 C：（笑）只是去做，决定去做。

学生 D：做出自由的决定。

莱斯特：就是这个了。

学生：但我觉得你没有回答这个问题。（笑）

莱斯特：当你做了去往自由的决定，它就会来得十分迅速。

学生：我有一个关于释放对死亡的恐惧的问题。我不能理解你的意思，在研讨会上，我们甚至用那个替代了去问被认同和控制，我们问“那是不是想要生存……”

莱斯特：是的，在释放想要被认同和控制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要

被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会引导你们走向更深入的层面。

现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对对死亡的恐惧。如果他们堵塞了，是因为他们想逃开那个对死亡的恐惧，仿佛这种感觉就是真的要死了一样（把这种感觉等同于死亡）。

你要不断地提醒他们这只是一股感受，对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会打你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向是非常强烈的，惯性很大，所以现在你得努力让它浮现、让它离开。

只要你开始让它浮现和离开一次，你会发现，对死亡的恐惧感每次出现时，你并不会死，你依然活着，然后你就能一次又一次释放它。

学生：工作坊里有个学员，他要释放对邻居的感觉，但他释放不了，指导员就让他对着桌面上的某物做释放，他就能释放了。指导员说这是一回事，就只是一股感受，不管你释放的目标是什么，都一样释放。

莱斯特：然后他释放了对邻居的感受？

学生：是的。

莱斯特：这是由引导员带领释放的过程，如果你不能释放，

就去对着墙壁释放，所以你和我说的是她用了一个流程，然后有了效果。释放对墙壁颜色的喜欢与不喜欢，你是在告诉我指导员用了一个方法，然后它奏效了。

学生：那释放对死亡的恐惧时，如果我们释放不了，就去释放一些对房间东西的感觉……

莱斯特：不是，你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到最初级（小学）的释放阶段。我在试图把你保持到研究生水平，我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

顺便提一下，对活着的恐惧，它和对死亡的恐惧是一体两面。

学生：我正好也想问，怎么释放想要去死？

莱斯特：我们很多人都想要通过去死来摆脱所有事情（以死来逃避一切）。所以，想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四件事你都可以释放，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

学生：我之前就知道我需要释放这些。（笑）

莱斯特：如果你把它们释放了，就会在你们身上发生惊人的变化。如果你们彻底释放了，就一定会如此。如果你这样做，会让你很快就能自由。

在这儿（指释放机构）你能够做到，是因为并没有一个世界来告诉你相反的方向，把你向外界拖曳。因为在这里没有外在世界的干扰，你就可以直接去释放它们。

学生：我有次释放对死亡的恐惧，带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是我花了很长时间去搞定它……

莱斯特：你没有释放它，你在用身体表达（反而是把它在身体中表达了出来），你在让你的身体走向死亡。身体的疼痛就是朝向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

学生：那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？

莱斯特：和研讨会的指导员说一下，让他引导你，或者你持续释放卡住的感受。看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。

学生：卡在疼痛上了。

莱斯特：你能看到这有多简单吗？如果你去做，就会是简单的。只要你释放对死亡的恐惧，仅仅通过释放获得我们想要的一切，毫不费力地去做，不要成为“做者”。

我们试图去抛开你的智力，仅仅是放开让上帝来做。我认为你能够接受上帝可以做到一切，如果你认为不能，我给另外一个能做到的上帝。但是这是一个放手并让上帝接手的经验，事物会掉落到你的经验中，掉到你的膝盖上，你不需要付出任何努力。

学生：我有一个问题，是关于认同程序和控制程序的，我们想要被认同而没有得到，于是我们就想要通过控制去得到认同，这是你之前说的。OK，那如果我坐在家里，然后家里有虫，你想要控制这个情况……

莱斯特：为什么你不自己回答这些问题呢？为什么你必须要由我来回答像这样的问题？你能看到你为什么想要我来回答它吗？

（学生笑）

莱斯特：你想要我的认同，你想要我的注意。一个像这样的问题，你自己可以回答。看，你现在感到烦恼了，因为你可能感觉我在打压你，我不赞同你。但是这些小小的智性问题你自己也可以回答，这些问题不能快速地带你到任何地方，它们

会占据释放的位置，这些提问代替了释放。问“为什么”从不能给你任何答案，它们仅仅是满足你的智力——满足这个我们想要摆脱的东西。

所以，请仅仅去释放，不要问为什么，不要问为什么这样、为什么那样。这些一开始就是愚蠢的问题，因为询问为什么其实是在说“为什么它不是我认为它应该是的那样”，而这就是你正在说的。无论何时，当你问为什么，你在要某人去给出一个适应你固有知识的解释，它比大学水平低很多，下降到了小学水平。

所以，试着去走出询问的习惯，只是去释放。

不停问为什么只是在逃避做释放。

所以，放聪明些，除掉这些为什么（so get wise，kill the whys），用 W-I-S-E 来搞定 W-H-Y-S。

OK，我觉得我们可以结束课程了…

02 THE WAY Part 2：毫不费力指的是——我不是“做者”，我让它发生

翻译 / 风、童

莱斯特：不要做半途而废的工作。你会发现一个自由的人做事时，无论这个自由的人做什么，都会很自然地做得很完美。所以这是一个非常实用的工具：不管你做什么 ，不管它是什么，只要这样做，那么你在短时间内就自由了。

你需要花多长时间去成为你现在所是呢？这就是自由所需要的时间。在你的存在之中，你现在就是自由的，你只是被自我感（ego）束缚了，这话是我从拉玛纳·马哈希那里看到的。

（文中仿宋字体内容引自拉玛纳·马哈希对话录）

女子：我该如何达到自性？

马哈希：并没有达到自性这回事。如果自性是要被达到的，就表示自性不在此时此地，而是要新获得的。新得到的就会失坏，故而是无常的，不是恒常的就不值得为之努力了。

所以要说，自性不是被达到，你就是自性。你已经是那个了。（马哈希也曾经说过一句：自性不是被达到的，可有刹那自性缺席？）

事实上你无视你的大乐境界，无知取代了纯粹的本然之乐，在上面蒙上一层纱。所有的用功只应用以移除这种无知。这种无知就是错误的了知。错误的了知就是误认色身、识心等等为自性。必须消除这种错误的认同，留下的就是自性。

莱斯特：我本想下次才给你们，不过我看现在也是时候了。工作不是觉醒的障碍，做事情并不妨碍你觉醒。

错误的认同感，才是你所有麻烦的根源。

摆脱错误的身份认同，什么是错误的身份认同?

把自己当成“做者”（doer）。

问：工作占用了我最好的时间和精力，我常感到累得无法专注念神。

马哈希：“我在工作”的感觉就是障碍。去问“工作的是谁？” 不要忘了我是谁，工作不会绑住你，它会自动进行的。不要做任何努力去工作或放弃工作，你的努力就是束缚。要发生的就会发生，如果你命中注定不再工作，那么即使你努力寻找，也找不到工作。如果你命中注定是要工作的，你也无法脱身。所以把它交给更高力量吧。你无法选择抛弃还是保持。

问：工作会障碍觉悟自性吗？

马哈希：不会。对于一位证悟者，唯有自性是实相，动作只是现象，不影响自性。证悟者即使在动中，也没有做者的感觉，他的动作中没有识心（chittanirodha）掺杂。他看着动作，没有任何执著。

这个行为不带任何目的。修智慧道之人即使在工作中也能修习。可能对初学者，在开始阶段有点难，但经过一些练习后很快就会起效，工作也不再是禅修的一种障碍了。

莱斯特：你们都有这样的经历，当你释放的时候，事情发生了，你不是“做者”。

就像尤迦南达坐在床上的时候，床很高，他试着保持平衡，把手抬起来，不费吹灰之力就上去了。当你不是“做者”，你想让你的手举起来时，它就会毫不费力地漂浮起来。而你做其他任何事情也是一样的，不需要精力，不需要努力。

所以，行动并不是障碍，障碍是把身体和心智当成自己（认同有限的身体和心智），认同小我。

如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力（KARMA）现在正在驱使你去行动。所以如果你尝试不做事情，是不会成功的，不管你的业力是什么，你都会去做的。

所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才能让你以最快的速度到达终点。

所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。

所以你必须在这个世界中释放，必须在行动中去做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

所以下一个关键点要写在你的纸条上，或者任何东西上：**无论你做什么，都要做得完美。这就是表现得像个大师，像一个大师一样去行动，就会把与之相反的东西勾出来（激发你内在的反对程序），你就可以去释放它。**

如果你做事不完美，实际上是因为你的破坏性，你有破坏的意识 。你的非建设性的意识，导致你做得不完美。但是，如果你把它做得很完美，克服这些反对你做得完美的感受，那么你正在释放。（如果你坚持要去完美的行事，那这些阻挠的感受就会浮现，你就可以释放它们。）

因此，使它成为一个关键点——非常成功地去做任何你正在做的事。“完美”这个词可能不被人理解，“成功”可能更好理解，无论你做什么，你都应该成功地去做。

Okay， 我认为我今天给了你们足够多。这些东西非常强有力，我以上说的任何一点都能极快地促进你们自由。

它们非常实操，非常接地气，它们是关于怎么样在每天的生活中表现的。相比你们现在做的那些，你们要在每天生活里做那些会让你自由的事情。你们现在做的事情是把你们束缚在一个圆圈里面，你不断地在圆圈中循环着，你们现在在一个旋转木马上。

如果你做了我说的，做这些使你们自由的事情，你就能从旋转木马上下来了，你会停止旋转。

………………

（摘下来的第二段内容记录于 1989 年 6 月 4 日）

莱斯特：我可以从现在开始把它给你们了，每次我推迟的时候，你们都想要杀了我。（笑）我总是可以指出那些你们正在做的、让你们保持在错误的限制方向上的那些事情。

学生：我想要知道为什么我们不试试看那个呢？任何人都同意你这些天所谈论的——当你给出自我展示的时候，人们可以快速地成长，那为什么我们不试试它呢？那是一个能帮助我们成长的东西吗？

莱斯特：哇哦，我很高兴你把它提出来，但我并不认为它有帮助。因为之前发生的事是所有人都停止了成长，停下来了，废弃了，在那儿发生的完全只是一场游戏。

学生：他们没有一个释放技巧，是吗？

莱斯特：ahh……其实他们有。我没有让他们进行正式的课程，不过始终一对一地给了他们这些技巧，在我们分开的时候，他们都有了释放法。

学生：是的，之前，但不是很久之前，他们本该已释放成功。

莱斯特：Okay，他们是可以释放的，但是他们没有。我知道会发生什么，当它发生后，我可以看到原因。

如果我给你的自我展示超过了你想要的，过一会儿之后，你就会无意识发展对我所说的东西的抵触，你停止了成长期。所以这里有一个微妙的平衡，我可以轻柔地做，就像我现在做的，它并不像过去的自我展示那样重。不过我们可以试试看，看看会发生什么。

学生 A：我们需要更多研讨会。（笑）

学生 B：没错，你说过要尝试一下。但我得说，在过去的一个月里，你肯定是在加大力度鞭策我们……

莱斯特：那是另一个问题，那是另一个问题。我认为我想要做什么时，那个更高力量说了其他的。当你自由之后，你的思考机制被我们称之为上帝的最高存在重置了。你们想要问什么？

学生：能说一下更高的自我或上帝吗？

莱斯特：实际上那就是你。拉马纳·马哈希多次说没有上帝。只有你。给我看看你的上帝？这里有人能把上帝展示给我吗？

你们见过上帝吗？收到过他的信吗？握过他的手吗？

所以他说没有上帝，只有你。

在你的存在中，你就是那个你在脑海中想象的上帝。

你的存在，就是世人所称的上帝。

当你释放你的自我感，把自己抛入存在中时，你是全知的，你是全能的，你无处不在。这是不是很简单？是不是很棒？看看我给你们了一件多好的礼物：你是上帝，你是上帝，你是上帝你是上帝你是上帝。（指着学生说）

但是你们可以看到为什么我能这样说。上帝存在吗？当然，我的意思是，看着他，那就是你一直在看着的。但你说着其他的话，说他能判谁下地狱，希望那里有那些不好的事情。但那不是真的，因为它是我的存在。

所以当我和你们这样说时，我没有任何不敬的意思。有一个上帝吗？是的，thou art that. 用西方的话来说，我是我所是。我仍然不确定这是不是圣经中唯一大写的句子……

『此时外面传来敲门声，莱斯特说了句“请进”，然后笑着对学生说这就是上帝（来了），学生们大笑。』

学生跟进门人说：乔治・伯恩斯，把门关上。

『莱斯特也模仿说了一遍“乔治・伯恩斯，把门关上。”，学生们听了又哄堂大笑。』

（之后是一些闲聊部分，翻译略）

莱斯特：无论如何，上帝是宇宙中唯一的无限存在，因此我们也包含在其中，那是我们内在存在的那部分。

当我看着你的时候，我看到的就是上帝。你说，不，莱斯特，你是一个骗子，我是一个极端受限的车架子，如果我的温度升高 10 度，我就死了；只要给我一点化学药剂，我就死了；如果我不放一些蔬果进去发酵，制造一些垃圾排出去，那我就死了。(学生笑)这是你们想说的：我不是无限的存在，我是一个车架子。

有一天你会看到，是你用心智创造了这一切，假设自己需要这所有限制。所以，你们需要做的是什么？我总结一下我们之前四天的课程。

第一课是你要想要自由超过你想要这个世界。随之，你应该从你自己内在获得所有的快乐，仅通过释放去得到它。这是第一课的内容。

第二课说的是：你必须做出自由的决定，接着你去做(释放)。其实，如果你决定自由，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三课是，直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四课是，从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实用的一个。

你们现在有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记住，当我们通过释放来做事情时，一切毫不费力。

如果你付出了努力，那是由小我驱动的。

学生：：我对关于行动的讨论感到有些迷惑，你刚刚说那是毫不费力的，但你的身体仍然在行动，只不过是不含有……

莱斯特：是的，不含有努力。就像是漂浮在空中，像是漂浮着穿过事物。就像之前我解释给你们听的那样，如果你想要抬起手臂，它就会飘起来，不需要任何精力。

所以，毫不费力指的是——我不是“做者”，我让它发生。另一种表达方式是“放手，让上帝来”（letting go and letting God），你的实际经验是什么？没有努力。

学生：清楚了很多，我们实际上可以通过身体去进行每天所有的行动，去做事情，但是毫不费力——如果我们保持释放的话。

莱斯特：对，就是这样。我想起上一次我读了一些拉马纳说的话，行动并不会阻止你走向觉醒，错误的将自己认同是“做者”才会。

所以总结就是“我是我的存在”。当你处于你的存在时，

你就只是看着那些身体四处移动，包括你自己的那个，看它们完全像是在一个电影屏幕上看。

当电影屏幕上的身体开始射击，甚至是用子弹相互扫射，你也知道那是什么，电影它只是一个想象出来的东西，没有死亡。你可以想象，想象一个死亡的画面，但实际上并没有一个叫死亡的东西。摆脱想象，摆脱心智，我所说的这一切就会显而易见。

再说一遍，你从未停止挣扎，直到你去做，去走完自由的全程。

这四个课程是那样有力量，我决定不再添加了，我可以继续添加一些更多像这样的东西，但我觉得我继续说，反而会令你们更困惑。让它保持现在这样，更容易理解和去做。所以我们继续讨论与它们相关的事情，而不是新的东西。我不想过度复杂化，因为这是你们的一个严重的问题，所有事情都现在都已经过于复杂了。

生命是简单的，是永恒的，是完美的，是完整的。这简单吗？为什么要在你的头脑里面堆积东西，让你离开我刚刚说的这些？每一个念头都是一个限制，每一个念头都是在计算如何保持你的身体生存。每一个念头都让你被束缚，所以你必须停止思考。

怎样做到？释放对死亡的恐惧，你就不需要再为了生存挣扎了。释放了对死亡的恐惧，你会发现你是永恒的，所有在你脑海中显现的痛苦都是如此可笑。

Okay，我觉得可以停止了，因为我已经和你们讲了太多。把它变得简单些。现在我告诉你们“你们所是”，如果你们不能做一些关于它的事情， 停止去看其他的地方，把自己放进存在里…

03 THE WAY Part 3：不要成为“做者”非常重要——头脑无法理解这一点，让自己去体验

翻译 / 风、童

莱斯特：也许我们应该继续我们昨晚的话题。你们都有了一些很深刻的领悟，我不知道你们是否意识到了。这可能会被你们习惯性地忽略，如果我现在说，结果可能和昨晚不一样。

不要做“做者”（be not the doer）。谁想做“门”？（门的英文 door 和做者 doer 同音）

『学生们笑了，此时有个学生开玩笑说：“那我能不能去做窗户呢？”莱斯特笑着说，你可以看看窗户……你可以看到透过窗户的光。』

莱斯特：当我说不要成为“做者”，通常来说，你会有很多疑问，“不要做‘做者’”是什么意思？我应该开始这样说，我告诉过你们，通过释放去获得所有你想要的事物。当你释放了，你就没有“做者”的感觉（the sense of doership），所有东西都会掉到你面前（一切都发生的刚刚好），对吗？就是这个意思。

当你完全地释放时，你会体验到不是“做者”的感觉。我知道这和你们每个人都有关，当你完全释放时，事情就会毫不费力地发生。所以你可以仅仅是坐着观看事情发生， 你经历了

事情，事情通过你发生了，那即为不是“做者”的感觉。

你无法停止行动，因为你的业力，你无法不行动。但是你应该运用你的行动来成长，其中一个最重要的行动就是不要当“做者”，只是看着一切发生。

你的感受是，你坐在剧院里看着演出进行——当你不是“做者”的时候，对这个观点，有人有疑问吗？

我觉得昨晚的预演，就是个很好的体验，说明了什么是不做“做者”，你们对我说的“在行动中不做‘做者’”（being an action and being not the doer），有什么疑问吗？

学生：我有一个问题，因为这是我昨晚去做的……我到了一个关键点，这让我感到有些困惑，连我的意愿也不要了吗？

莱斯特：是的，如果你能不做“做者”。

学生：但到了那个时候……

莱斯特:如果你不能做到不是“做者”,那么意愿就是有用的。意愿就是努力，努力去取消努力。但是有一个力量在里面，这是意愿力量，你可以用它来消减意愿。

现在，你有意愿是好的。因为如果你真的下定决心的话，你可以一下子释放掉一切，我还没见过第一个这样做到的人。

OK，所以，你现在的问题是什么？

学生：你刚刚回答了，谢谢。

莱斯特：我可以用一个关于某个人现在正进行的事情来解释给你们听。他在为事情做准备，他想让一些人按他说的去做事，他问我是否有打电话给那个派对，我说没有。在他心里，有一二三四步，需要去做准备。在我的概念里，只要三十秒，当我看到这个人的时候，我就能把一切都完成。因为我不是“做者”，事情马上就发生了——如果我继续不当“做者”。

如果我是“做者”，那我就得做准备，我得说服他，我得去问别人……有很多迂回曲折的事情。

但当你不是“做者”时，那就是一种放手让上帝去做的感觉。你实际上坐在那里，看着身体的行动进行着，就像看着身体的动态图片一样。

我想你们都经历过，当你不是“做者”，你目睹了事情的发生，对吗？对吧？你们都体验过，而体验是我们学会一件事所需的最重要的东西。我们无法通过心智和头脑来学会，心智是敌人，心智是障碍。我们唯一可以学会的方式是通过体验。

你们六个人中的每一个人，都有这样的经历——不是“做者”，看着事情毫不费力地实现了。现在要做的是让这种情况一直发生。当事情真的这样发生时，它会很痛苦吗？（学生笑）

但是每次你努力的时候，你都不开心，你在努力，你在挣扎。每次你努力，你都不开心。（Every time you effort, you're

not happy.）但在你放开“认同自己就是这具身体”的那一刻，事情就变得毫不费力了。

身体和心智是一体两面的，在身体里的心智，或者心智说有一个身体在那儿。

所以要去体验，你应该知道体验是不同于智性了解的。任何你积累的智性的东西，你都必须去扔掉它，去使你的智性、你的心智完全地静止。

任何你从生活中学会的东西，你都要扔掉。在此之后，你就是全知的。在此之后，你就接触到了你的存在，那就是全知的。全知需要进行什么思考吗？所有事情都被知道了，还有什么要思考的？

通过让头脑安静，你从惯用头脑的障碍中，转移到你的存在中。所有事情都毫不费力，所有事情完美地掉落到面前（一切毫不费力，一切都完美发生），而你则会在完美的幸福之中。这是你真正的天然本性。

你们知道吗？我认为我在这里说的东西是一个非常重要的有力的点，我感觉如果我进一步地谈论，就会冲淡它。所以我们就把它作为这次会面的重点。Sara，你能继续记录每次会面的重点吗？你有前四次会面的，对吗？

Sara：有五个重点了。

莱斯特：嗯，前五个点，把这个作为第六点。因为总有一天我们想再来一次。

sara：海尔也录了磁带。

（学生笑）

莱斯特：他有大部分的内容。

海尔：我得总结一下。（笑）

莱斯特：我记得在早期，我用了录影机，但我说我不希望出现在上面……

学生：录像暂停了？

莱斯特：不，它会继续工作，但是播放的时候是空白的。

（学会笑）

莱斯特：外面什么都没有，只有你头脑的图像（在你之外没有任何东西，除了你的所想的图像）。有好几年，当有人给我拍照的时候，我不在照片上。如果是合照，所有人都会在上面，除了我。

直到 neve adele 来了，在这里开全国会议，她让我也参加了。我想“哦，我必须要在照片里出现了！”，然后我说“上主，这次就让它出现吧。”，这次之后，当别人给我拍照，我都会出现在照片上了。（笑）

这只是另一个“外面除了你的意识之外别无他物”的例子。我知道怎么做到，哦，我不是我的身体，这个身体只是一个想象。所以结果是我不是负面的，我也不是正面的（笑声）。

OK，所以，把录像关了吧。

学生：我有一个问题，你做了什么？你怎么做到的不做“做者”？有没有什么……

莱斯特：我吗？我只是说“我不是做者”，就是这样。

学生：那是你，我要怎么做到呢？

莱斯特：练习。当然，最好的方式就是我之前说过的，释放，当你完全释放了，你就不是“做者”。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

学生：看起来像是事情发生了，我们没有……

莱斯特：就是这样，事情发生。你并不需要去做事情，事情会把你“做”进去。这个感觉是，释放了，然后事情就发生了，是“放手让上帝去运作”(letting go and letting god)的感觉。你并不需要去做这件事，你只是看着它发生，你不是“做者”。这回答了你的问题吗？

学生：我不确定。

莱斯特：这是体验式的，你无法通过头脑领悟，你只能通过体验去领悟。所以你是从体验中领悟它，而不是从头脑中。

头脑无法理解，即使再过一百万年，也仍然不会理解。

学生：我不理解它，但是我对此有过体验，所以我就继续……

莱斯特：就是这样！去体验。我必须告诉你，一个朋友跟我说，她说，这是种理解。我说："不，理解会让你远离自由"。她看了看我，这是前两次的事情了，昨天她说，我想我理解你的意思了。（学生笑）这并不是积极的，但她认为如此。

"理解"是一个玛雅幻象中二元性的词汇，"我"理解"某物"。当我们在"存在"的领域，那里没有理解，一切都知道了。所有需要被知道的，都会被知道。那么有什么是需要被知道的？只有一件事，只有一件事，你去知道一件事需要花多久？你就是"存在"这件事——这就是你需要知道的全部。

如果你只是成为你的"存在"，这个体验会覆盖所有事情，当你看到时，你会说："哦，我的天啊，原来我一直是全知、全能、无处不在。"

你们现在已经是了。

所以展翅高飞吧，不要成为"做者"，往更高处翱翔。还有问题吗？

学生：我有种感觉，感觉像是我想使自己成为"做者""……

莱斯特：控制，这是在试图控制。你释放它，这不是让你自己"变得"怎么样，而是放手的感觉，让事情如其所是，再

说一次，这是体验式的，你已经体验过了。

学生：只是去到那里。

莱斯特：当我试着把一个体验解释给你们，就像是教你怎么开飞机一样，或者教怎么开车。如果你从来没有开过车，我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，但你能开车吗？不，你需要体验。

在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你亲身体验到它。

即使你有了体验，你也无法从理智上转移一个经验给别人，他们必须自己去体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它可以引导你走向体验，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。

学生：莱斯特，最近我一直在看我的所有概念，包括灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上，我想跟着那个观念走，因为当我释放那个观念时，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只会欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在，就是这样，而且它现在就在这儿，没有限制。

……

（最后的部分，有个学生开玩笑：“心智说，我不是“做者”，不是我干的。”所有人笑成一片。）

04 THE WAY Part 4：持续释放下去，直到你可以只是存在、存在、存在

翻译 / 风、童

莱斯特：此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们对我所说的有什么感觉？到目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这些是重点：

第一个是，你想要自由超过想要世界。

第二个是，通过释放从你的内在获得所有的快乐。

下一个是，决定自由，并去做。

再下一个是，直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果释放了它，你们就会死。

接下来的一个是，从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的一切。我认为这是我最喜欢的一个。

从实践的角度来说，它会比其他的指引更能帮到你，你们知道为什么吗？你们会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要，不停想要。在“通过释放去获得一切”这件事上你们做得怎么样了？你们中有成功的吗？

你现在想要的一切，你通过释放，让它进入你的体验中。

有谁体验过，仅仅通过释放得到一切？有人体验过吗？

学生：必须是一切事情？

莱斯特：所有一切（everything）！一切意味着着一切（Everything means everything）。

佐位：我通过释放得到了相当多。

莱斯特：相当多。

佐位：是的。

莱斯特：相当多只是相当多而已。

佐位：看起来就是事情自然发生了。

莱斯特：你应该这样吟唱“事情就这样发生……”（莱斯特轻松愉快地唱了一句“Things just happen”）我漏掉了最后一条：不做“做者”。因为如果你能做到，你就不是“做者”。

学生：这是我一直想做到的。

莱斯特：不做“做者”？

学生：是的，我在对它释放。我参与的工作，我总是觉得我必须做，所以我被套牢了，那很……

莱斯特：你放手，你就不是“做者”。

学生：这是个问题对吧？

莱斯特：这是在释放“想要成为小我”。这就是为什么我们要把门打开，让“做者”离开（Open the door and let the "doer" go）。

我说的这些都是很强有力的东西，非常有力，如果你们能够把其中任何一个形成长久的习惯，里面随便一个都会带你们走完全程。

学生：还说过一个，像大师一样行动，无论你做什么都要做到完美。

莱斯特：这是一个我留了些空间的指引，我忘记了，我能借一下你的耳机吗？不过，关于这条是上了一整节课，还是课程的部分时间？

学生：在休息室有一个耳机，还有总结也在那里。

莱斯特：让你的行为像大师会去做的一样，是这样说的吗？让你的行为像……不管怎么说，你们懂的……让你的行为像大师一样，还是成为大师一样？

学生：你之前说的是，像大师一样去行动，无论做什么都做到完美。

莱斯特：是的，但你看，我现在更直接了，让你的行为……你看到这和你之前提的那句有什么区别吗？

学生：“像大师一样行动”那句？

莱斯特：是的，表现像大师一样，然后唱“我是个傻瓜”（学生笑），我给你们的这个更直接：让你的行为，像大师的一样。

学生：莱斯特，你还说过，考虑到我们不能理解“完美”这个词，你就换成了“无论你做什么，都做成功”。

莱斯特：是的，这就是大师做事的方式。这是“像大师一样行动”的一种运用，我们的行动越是不完美，就说明我们所处的位置越低，不管我们做什么都是如此。所以这是你最喜欢的一条？

学生：我不会说这是我最喜欢的，我会说这条有用。

莱斯特：是最常用的。

学生：我喜欢的是“通过释放得到一切”，我最喜欢这条。

莱斯特：我也最喜欢这个。

学生：因为这确实让我更持续地去释放。

莱斯特：因为你可以看到，这是你走向自由所需要的行动。走向自由最直接的方式是释放所有的阻碍。

所以今天我们要上释放 102，第一次是释放 101，如果你上过大学，你就知道我说的是什么意思。我不知道你们的大学是否还是这样。（学生笑）

学生：还是这样。（笑）

在我那个时候，大学第一个课程叫 101，第二个课程叫 102。所以，今天是释放 102，意思是，下次你们每个人都要释放 102 次，我会把它算作学分（笑声）。

你们觉得什么能不断提醒你们“通过释放得到一切”？能提醒你的就用上。

学生 A：电子探针，哈哈哈。

莱斯特：电子探针？

学生 B：莱斯特，我喜欢大别针。

莱斯特：你们每个人房间都贴上标语了吗？这是走向自由最有效率的方式。

学生：我能来查看所有人做得如何吗？

莱斯特：你们现在有个间谍了，监视你们必须自由。（笑）对你们来说现在能做到吗？毫不费力地获得一切？

学生：努力开始逐渐减少了。

莱斯特：努力减少了，获得的东西增多了。（学生笑）有没有哪次是完全不费力获得的吗？没有任何努力，就掉到你膝盖上。

学生：有的，但没有持续。

莱斯特：OK，这就是体验。

成为你自己，那个大写的存在，成为你的存在。

（Being Yourself）

当你成为你的存在时，它必然是毫不费力的。

意识到这些事情，因为这将帮助你、鼓舞你去做更多，直到整个世界毫不费力地掉到你的膝盖上。那不是很棒吗？一旦这成为你的习惯，你就会发现你能创造一切，仅仅通过一个毫不费力的念头，事物就掉到你的膝盖上。

学生：需要一个更大的场地。

莱斯特：我们可以在这里设定一个总部，让所有东西都掉在这里，我们有很多锚抛在这里。（学生笑）但我们最好召唤一个“lap pad”（大腿垫），这样我们就能接纳整个世界。

（莱斯特在这里开了个玩笑，因为事物不断掉落到膝盖上，所以需要一个护垫来保护腿）

当你这样做的时候，这将是极其愉快的经历，你注意到了吗？

学生：（听不清）

莱斯特：是啊，因为当你走向自由，允许剩余感受浮现的抗拒将会减少，当你变得更自由，你对于允许那些剩余的垃圾浮现出来的抗拒变得更少了。直到某一天，所有的对死亡的恐惧都浮现并离开，它自己推着自己出去，但是你必须打开门，邀请它们浮现，因为每一丝被压抑的感受都是因为被压着才没

有出现。所以当你去到越高处，你对被压抑的能量的抗拒就越少，agflap，它们会更多地浮现，当它开始浮现，请让它离开。你唱那首歌：让它走，让它走，上帝保佑它。（let it go, let it go, God bless it.）

你把握住这些指引，你就能走完全程。

始终如一的是回到你当下之所是，意思就是说你真的完成了旅程，我们将一直待在一个很棒的地方，那是最好的地方。那样的世界难道不美妙吗？不用工作，不用为了生存挣扎，不用依赖空气、水和食物，不再行动，而只是存在、存在、存在、存在。

当莎士比亚说“存在或者不存在，那是个问题”，他把它弄颠倒了。“存在或者不存在”是答案。答案是“存在”，存在、存在、存在。只是存在，这是终极的状态。

你现在在做什么？用极大的努力不去看它，努力成为一个有限的心智和身体。所以提醒你们，放下你的心智、放下你的身体，只是去存在、存在、存在、存在。

如果你听到嗡嗡的耳鸣声，那是 OM 的声音。它不是坏事，之后会变得很好很顺利。

我感觉我应该在这儿停下了，因为我说的东西非常深、也非常有力量，你们在感受它。对我来说，进一步谈论只会让你远离你的存在、存在、存在、存在。这就是 bingo 这个词的来源，

当你们只是存在，bingo，就是这样。

（Bingo 是一种填写格子的游戏，在游戏中第一个成功者以喊"Bingo"表示取胜而得名。现在通常可以用来表达“猜中了、完成了、棒极了”的意思。）

所以我最后的总结就是：坚持下去，直到你可以只是存在、存在、存在……

05 THE WAY Part 5：从世界中醒过来，通过释放你对它的紧抓

翻译 / 风、童

莱斯特：你不需要为了达到自由做任何事，你们喜欢这点吗？为什么？你现在就是完全自由的。你是全能的，你是全知的，你是全在的，你当下就是完整、完全、完美的。你不需要为此做任何事。

所以我说，为什么要付出这么多努力去成为不自由的、限制的、痛苦的？为什么呢，为什么为什么为什么呢？

你唯一需要做的，是让这些被压抑的能量浮现（我是有限制的、我是被束缚的、我是痛苦的）。通过让它们浮现，让它们离开（想要认同、控制、安全）。

你们都释放过，但为什么没有彻底释放呢？那样就走完全程了。你会到一个你做梦都想不到的无比幸福的状态，你们都还没尝过终极境界呢。

你不需要做什么事来获得自由，因为你们已经自由了。你们必须停止这愚蠢的信念：你相信你是一具受苦的身体，它会死去，你要一直努力去维持它生存，直至它死亡。

肉体总是会衰败的！你不可能赢的。

所以，放开 " 我是限制性的车架子 " 这样的概念。这需要花多长时间？一到两个月就行了，如果你能贯彻六步骤的话。

我认为你们最缺乏的一步就是第一步，有人知道第一步是什么吗？你必须想要自由超过你想要世界。

但你们中没有一个人想要自由超过想要这个世界。如果你做到了，你就会自由，就是这么简单。成为你之所是，是很简单的。

如果你们中有谁对自由的渴望超过了对世界的渴望，就会自由，所以你们缺乏了第一步。

你不能越过第一步，去走后面的五步。（You can't get over the first step ， go to the next five）

当你受够了痛苦，你就会放手来摆脱痛苦，然后你又继续在这个世界寻找绝对安全，但在这个世界不可能找到，你只能在你内在发现它。

所以，变得聪明点！成为你之所是。为什么要这么努力这么悲惨的去成为你所不是的？你们现在所处的方向是百分百的损失，这些身体在一百年后会变得如何呢？你所做的一切都是为了让身体保持运作。

如果我要给你们一个诅咒，我能想到的最大的诅咒就是去成为一具物质身体。我想另外一个说过这话的人就是拉玛纳・马

哈希，最糟糕的诅咒是，从现在起，判处你成为一具物质身体——这就像是判处你从现在起穿上了约束衣。所以我试着给你们那些东西，那些在第一次会面时，在我们开始这个主题时就有了的东西。非常实践性的、能够快速地带给你们自由的东西。

而最后一个指引，是那样强有力的一个指引。我认为我不会再给你们更多的实践性的东西了，因为这样会让你困惑并混淆你现在已有的。

那些在你们房间里的标语——仅仅通过释放得到所有你想要的一切，它起作用了吗？Kevin，你得到你想要的一切了吗？

Kevin：我没什么想要的。

莱斯特：所有你想要的一切，都应该通过释放得到。你现在到达那个境地了吗？okay，当你在恰当的时候拥有一件事物时，你会有一种不是“做者”的感觉。当你通过释放得到一切时，你就成为了一个见证者，而在此之前，你是一个“做者”。你只是目睹你的身体经历了它的动作，有一种完全的"不作为感"。

要毫不费力，你不是“做者”，你所付出的努力是零，事情和谐地发生，且立即发生。在说最后一步之前，我给你们的另外三步或者四步是哪什么？

学生：做任何事情，都要做成功。

莱斯特：是的，这是个实践性的东西。不管你在做什么，

让它成功。这是挖一个洞，刨出一些石头。不论什么事，无论你做什么，让它成功。另外一个是什么？

学生：从内在获得你所有的幸福和快乐。

莱斯特：对，认识到你所有的快乐，都是通过满足欲望来安静心智，让你仅仅成为你的存在。仅仅只有一种快乐，那就是成为你的存在。然而你设置了一个匮乏、想要、欲望去搅扰你的心智。当你满足了欲望，你的心智就会安静下来，你就只是存在，这就是你所感受到的快乐，并没有其他的快乐。所以，从你的存在中获得所有快乐吧。

我们还有一个没说到是吗？我只是在想，唤起对死亡的恐惧对你们是否太过强烈了，如果你愿意去释放它，那是真的有用的。但是你们现在都没有自由，所以（说明）你们没有去释放它（学生笑）。

所有被压抑的对死亡的恐惧，现在正在试着把自己推上来并推出去（ push up and push out ）。你只要停止把它紧抓在里面，它自己就会全部离开。我仍然建议你们到达能使用它的程度才用。

当你没有了对死亡的恐惧时，你的心智变得安静，你就会认同你的存在，然后你就自由了。这不是美好而又简单吗？美好，而且是容易的。唯一的困难是试图去成为一个限制性的车架子（受限的躯体），这就是你所有的困难，也是你所有的痛苦所在。

每一件你不想要的事，都涉及到你想要成为一具受限的身体。所以尤迦南达说，" 辨别它，我的孩子，只是看着它 "，当他回归时这样说过。

认出世界是一场梦境，只是这样而已。你在梦着这所有一切，就像你晚上做梦一样。醒来，看到这是梦境，变得无限的快乐吧。

对我刚刚所说的有任何问题吗？这真的是给了你们非常顶端的知识，以一种你们能做到的最具实践性的方式，这些不同的步骤都是非常实用的。

当然，在这之外，也还有另一个步骤：和释放的人们生活在一起，和那些你能够对他表达的人生活在一起，这样你们就都可以释放。

正如我一再提及的，我相信你永远不会在这个世界上获得自由，这个界太过强有力，把每个人都拉入了世俗的事物中。你需要离开那个坑，以一个团体的形式在一起工作，用你的表达来释放。在世界中，当你想要外出时，你不得不压抑，否则你就会被杀死。

如果你对错误的人表达了愤怒，这个人不是揍你，就是要开枪打死你，这情况日益严重。昨天在加利福尼亚有几百名警察在街上巡逻，为了阻止帮派枪战。昨天洛杉矶发生了三起帮派枪杀。你无法在外面停止它，但是在这里你有一个非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。

关于我讲的内容，还有什么问题吗？既然你们都理解得这么好，那我就下周再回来。（此时有个学生小声说了一句话）你说什么？

学生：我说，上帝啊。

莱斯特：你知道“上帝”在最早的语言中是什么意思吗？顶端的意思。

学生：我有个问题，有没有什么捷径能看到这是一场梦？

莱斯特：捷径是这样的，这只是在你的头脑里认为有一个莱斯特在这里，一个 stewart 在那里，对吧？

学生：让我们回到那个问题，当在夜晚的梦中，我们感觉不到物质，但是在白天这场梦境中，事情是有形态的，能够触碰到。

莱斯特：你在夜晚的梦中也有形态，你有你的身体，你有其他人的身体。

学生：梦中我的脑海里好像没有关于自己的样子，但我没有感到……

莱斯特：打断一下，当你在做梦状态，你一个梦境的身体。你当然不在一个物理身体里，因为那时你不在那个状态中，如果这就是你的意思。

学生：所以要我把这里看成一场梦很困难。

莱斯特 : 不，你从夜晚的梦中醒了过来，但你没有从白日梦中醒过来。因为你坚信这个白日梦是真实的。你在它里面，并且不愿意放开。释放它吧，接着你会看到这个物质世界的梦境本质。释放它，如果你拼命紧抓着不放，你不是在释放它，而是在做相反的事，所以你才没看出这是一场梦。

和在夜晚的梦境中一样，当你拼命想生存，你的梦继续着，它当时就是真实的。只有当你从梦中醒过来时，你才知道那是不真实的。

你要从这个梦境中醒过来，通过放开你对它的紧抓，通过释放它。于是那个所谓的 " 清醒状态 " 对你来说就非常明显了，它的真实程度就像夜晚的梦境一样，但你将要醒过来了。

学生 : 我经历过，但是后面……

莱斯特 : 释放它后面的部分，它就将永久保持。或者，你只释放一件事——对死亡的恐惧，这会搞定一切。只有一件事需要你释放，就一件而已，那就是对死亡的恐惧。

你不去做吗？你会发现你全能全在，一个毫不费力的念头就能拥有任何事物。你可以物质化事物（ 让物质显化 ），你可以反物质化（ 让物质消失 ），你可以心电感应，你可以瞬间移动，你可以做到你想的一切。

学生 : 这就像是从做一个“做者”转变，通过释放，朝着不做“做者”而去。

莱斯特 :okay，存在于那个状态中，你只有在知道自己不是“做者”时，才能到达那里。

学生 : 假设我明天早上醒来然后说……我不能“说”！我只能去成为一个见证者。

莱斯特 : 你不能 " 说 " 它，你只能成为它。成为你的存在是最高的状态，成为你的存在是唯一的。你不能 " 说 " 出它，任何你说出的事物，都是在二元性中，都是在梦境中。

学生 : 我在日常活动的过程中，有些目标我可能要完全释放掉……

莱斯特 : 是啊，你正在释放对这个世界的贪爱和嗔恨（依恋和厌恶），一点一点又一点，但你需要的是一大口，而不是一点一点。

所以你运用你正在做的事去释放。要明白，你唯一需要的努力就是摆脱你的努力，这就是你在这个世界上做的，你运用你的努力去摆脱你的努力。

但是在你的存在中，你不需要任何努力，事物当下显化或消失。但如果你想用头脑去搞明白，这是行不通的，因为你的头脑、你的心智、你的智力是障碍，是限制性概念的累积，所以你无法在你的头脑中搞明白，

你可以成为你的存在，你现在就是你的存在了。你不必成

为一个限制性的车架子，而这就是你在工作和日常中要释放的。你释放所有的贪爱和嗔恨，摆脱所有和你关联的情绪。我回答了你的问题吗？

学生：是的，我想我没有试着去弄清楚，但我可以说，我能跳过一部分。你回答了我的问题。

莱斯特：你是没办法搞清的。

学生：通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，直接释放对死亡的恐惧，这就差不多是全部了吧。

莱斯特：是的，释放想要认同和控制也是捷径——相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说，没有情绪是不在想要被认同和想要控制之下的。

但在你释放了对死亡的恐惧之前，你还会有想要被认同和控制。你想要每个人认同的唯一原因，是因为这样你就能获得安全和生存了。

如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了，这就是控制。

但当你释放想要被认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。然后剩下的想要被认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。

当你走到那一步时，允许对死亡的恐惧浮现是很容易的。

你会到达一个点，它会自己把自己推上来，推出去。你只是坐着看它，它自己就完成了，它自己就释放了。然后你会大笑，你对自己开了一个多么愚蠢的玩笑，你竟认为自己是有限的，其实你从来没有受限。

OK，今天就到这里。

06 THE WAY Part 6: 选择聪明，还是选择愚蠢？

翻译 / 风、童

我们的哲学基础非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上抓着不放的那些。

当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的，我们一直是全能、全知，完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变，除了一直扭头看向别处："它在哪里？它在哪里？我是谁？我是谁？"，就像是一群酩酊大醉的醉汉，想要发现自己是谁、是什么。

然而，我们的一部分——我们叫它心智（mind）——使我们目盲，让我们看不到我们本有和自然的无限存在。

心智一天 24 小时，无意识的在外部世界中寻找着绝对安全，但世界上没有绝对安全。所以每个人每天 24 小时都在错误的方向上寻找我我是谁、我在哪里、我的安全在哪里，这是一个百分百无望的、没有结果的且充满挫败感的方向。

如果你的基本天性，是完美的、完整的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？

比较好听的说法是此前你们对我给的真相一无所知，而我

给你们的实际说法是，任何聪明的人都会说 " 天呐，如果我是那样的，那我要立马成为那样啊！ "

成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。

但成为你所不是的、成为有限制的，则需要花上无尽的努力、费劲的挣扎、不快乐和挫折等。

现在，你们中的所有人都听过我所说的，这个房间内有多少不再在错误的地方挣扎的聪明人呢？只是允许自己成为无限存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的、无比幸福的生活。我们中有多少人去这样做了？

你情愿去变得痛苦，你情愿变成在我的眼中愚蠢的样子。如果你仅通过一个毫不费力的念头就能拥有任何一切，这些所有的苦苦挣扎是为了什么呢？

我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！如果你需要这个世界，就通过毫不费力的念头来运作，允许事物掉到你面前，放下你所有的痛苦。

如果你去做的话，它是很简单、很容易、很快速的。

如果你不去做，它就是复杂的、难以企及、令人沮丧痛苦的。

但选择权在你。你现在就能成为你的存在，全然、完整、完美，

或者你也可以选择一天 24 小时看向别处。

接下来的一两个月你打算怎么做呢？

是选择聪明，还是选择愚蠢？

我来给你们答案，我希望我是错的：我认为你们会选择愚蠢。但我不明白为什么你们选择愚蠢。

因为当在我追寻答案时，我所认识到的第一件事就是我很愚昧，所以我说了不止一次，我说 " 莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！ " ，说了三次，我是认真说的。

所以你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，这就是我调转方向（改变）的关键。当然，接下来的一件事就是往正确的方向看——我知道它不在外面。我花了四十多年的时间想要从外界得到它，却跌底谷底。所以最后只剩下一个方向了：向内。

我是什么？世界是什么？我和这个世界的关系是什么？健康到底是什么？在我问出来之后，答案就向着我来了。

当一切结束的时候，我可以看到我走过的步骤。我把它打包进释放法，这是一个非常高效的技巧，但你们只是临时用用、很少用（局部地、最小限度地运用它），而不是完全地、最大程度地使用它。如果你最大程度地使用它，只需要几个月时间，你就不会再有压抑着的感受了。

横在你和终极幸福之间的唯一东西就是被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来。释放所有被压抑的感受，只要一两个月。

我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。再说下去你会在一两个世纪内才去做，为什么不是现在呢？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放掉所有的遮蔽物，它们是所有被抓在一起的感受。OK，对我所说的有任何问题吗？我要说的已经说完了。

学生：你提过人们会伪装成有灵性的样子，这是什么意思？

莱斯特：是的，我四处走动，面带微笑，给每个需要的人一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，blablabla……都是演戏，都是伪装。

你会发现有件事差不多是悲剧地贯穿了整个形而上学团体，圣多纳是一个对那些团体来说非常好的聚集地，但你在哪里都能发现它——真用一个词概括就是——自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。

但这是错误的，所有能量的漩涡都在你的眼中。

有人带我去过某个漩涡，跟在这里的 Zara 一起去的，我问她在哪里呢，她说就在石头上。我的上帝，我想要去体验，但我从石头上感觉不到任何提升。你们相信这些简直是脑袋里面

有石头。宇宙中所有的力量都在你的眼中——当你说“我是”的时候。别把它交给石头，你会被卡在石头和困难之间。（学生笑）我回答了你的问题吗？

学生：是的，我觉得不一样了，距离我上课到现在，我释放了六个月了……在后来，我能看到不同……

莱斯特：是的，但是？

学生：但是，释放变得有点……

莱斯特：释放你非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被非爱感受的面纱所掩盖了。

你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。

你并不需要一个博士学位才能理解这些，事实上，他们走偏了，因为他们想要通过头脑得到，但头脑是障碍。心智维系着所有的限制，但在你的存在中，你是无限制的。

我问：“你是吗？”

你说：“是的。”

我说：“那就是了。”

为什么有那些麻烦？成为一个极度的限制性的车架子。

我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？

学生：我听到这些，就有一种很紧绷的感觉在我的胃部。

莱斯特 : 别释放它。（学生们大笑）你明白我现在在对你做什么吗？你应该已经释放了它，你为什么不释放呢？

学生：我想有点惊讶，你叫我去释放。

莱斯特 :okay，你想要痛苦，想要抓着这些感受，那我只能说上帝保佑你，我还能说什么呢？但这就是答案，不管问谁都一样。你现在可以继续问。

学生 : 我知道那是我问题的答案……

莱斯特：释放吧！

学生：有时，我头脑里有一些话语让我……

莱斯特 : 言语会让你远离（Words will keep you away），谈论它替代了去释放——这就是你想要去做的，所以我说“别释放它”，继续受苦吧，这是可怕的！

当我说“去受苦吧”，你对我微笑，而不是生气或者想要杀了我，因为你知道我的意思。

这是个选择：去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。

你的存在就是上帝的存在，上帝是宇宙中无限的存在，因此祂必然包含了你的存在。

当你认同你的存在，你就认同了你的上帝的那部分。那个存在，上帝，能实现你所有的愿望吗？

其有神圣的力量，他的银行比美联储还大。

学生：说到这里，我想要问问，我花了很长时间用“我是谁”来探寻真我，但这样做对我的头脑……从智力的角度来说……用别的方法怎么做到？

莱斯特：你学会释放法了吗？

学生：我最近学会的，我要告诉你我 25 年来……

莱斯特：oh，你什么时候完成课程的？

学生：在一月份的时候。

莱斯特:okay，你现在应该已经自由了。（学生笑）如果你贯彻六步骤，我说你用三个月或更少时间就能做到。

我知道这一点是因为我花了三个月时间，当时我并没有六步骤，它们是在我走完全程后逐渐形成的。我想如果我一开始就有六步骤，而不是之后才有的话，我应该能在一个月就完成。这不需要花时间，因为 " 你就是那 "，因为你本就是无限的存在。它在哪里，它是你的存在。

但是你完全投入到成为一具身体当中了。用释放法，让心智安静下来，这个事实——你是无限的——对你来说就会显而易见。

仅仅是你的感受聚集了大量的 " 我不能 "。使用主张，是试图进一步程式化，用好的东西盖住坏的东西，这给了你更多要摆脱的程序。

总之，可能除了对 5% 的人，对其他人起不到作用。它对你有用吗？

（一曼注：在莱斯特创造释放法体系以前的早期教导中，他提到成长有两条路可走：一条是清除无意识，另一条是植入正面的想法，通过看清我是谁以及我是什么。

但后一种方法并不适用于大多数人，所以莱斯特说可能只对地球上 5% 的人有用。大多数人会把它用成压抑——“用好东西盖住坏的东西”。使用“我是谁”方法，需要你对于发现真理有极其无敌强烈的意愿，持续专注“我是谁、我是什么”，直到非头脑的答案自动呈现。

在此摘引一段风在 2020.9.20 夜晚对两种方法的说明，方便大家理解上文中莱斯特对学员所说的内容。

『风：莱斯特无时无刻不在说，有两条道路，一条 positive，一条 negative。莱斯特的早期和后期教导，有一个非常明显的分界线，早期教导特别强调的是 positive way，但是，（后期）释放法明显属于 negative way，这就是早期教导和后期教导的显著区别。

在释放法体系建立之后，他音频里面就只提 release 了，

甚至在 the right path 里面，当一个学生提到他早期倡导的专注在 " 我是什么 " 的问题上时，他让那个学生去释放。

早期的莱斯特教导的那种直接的方法，大部分人用不了，难度太高。因此莱斯特一点点降低难度，直到创造了适合所有人的释放法体系。

因为我以前用了很长时间的《终极自由之路》的方法，对我一点用都没有，像参话头那样去问 " 我是什么 "，后来发现自己不是那块料，就老老实实地学释放法了。

在后期教导中，不管学生说什么，莱斯特就绕回持续释放上，那个学生说了半天“我问自己我是什么 xxxx……”，莱斯特理都不理她，继续说释放的事，所以早期教导和后期教导分开看，他明显有态度上的区别，虽然内容并没有冲突的地方，但是早期不成体系，也说了一些不同的方法，后期只说释放。

这也是我困惑的地方，因为那些资料有些乱，我花了几年总算理清了，听了一些音频，在不同时间的音频。

刚接触释放法时，遇到一些 " 原教旨主义者 "，有些人甚至用《终极自由之路》来反对释放法，他们认为莱斯特说的释放法就是《终极自由之路》里那样的，还是资料看得太少。《终极自由之路》经常推荐“我是什么”，而且还推荐你去正面思考。后来我听了 92 年的释放法课程，他那里面明确反对正面思考，说这没有用，就像在烂苹果上面铺一层好苹果，覆盖住下面的

垃圾，但是下面的垃圾还在。

92年的释放课程,和前几年应该差不多,这个算是基础课程,我觉得真正的释放法，用这个基础释放课程，加上 the way 这些进阶课程，这两个资料，大概就足够了。

之前在研究《终极自由之路》的人，现在看来，一个进步的都没有，这个东西根本没法实操，至少对大多数人来说是这样,我不否认或许有那么一两个天才可以直接操作“我是什么”,但是我没有遇到过。』

学生:我的身体被疗愈了，25年来终于不用去看医生了。

莱斯特:okay，身体上的治愈比身体的疾病要好。但是你处理它的方式，是宇宙中有可能最具限制性的方式。有一具物质身体，确认它，然后把你自己囚禁在里面。这种“主张”的作用是把你自己束缚住，然后不停打转。

对你的身体释放，然后仅仅通过一个毫不费力的念头，你的身体就会完美，如果你想要完美身体的话。身体是你心智的精确复制，心智是你建立的，是你所有念头和感受的集合。

所以摆脱你所有的感受，你的心智就安静了，然后你就会保持在你所是的无限存在中，你会意识到它。

如果你去做，那很容易，很简单。如果你不做，那就不可能。

还有别的问题吗？ OK，所以，讲道结束了，唯一我们要做的全部，就是释放。

07 你就是那

节选自《终极自由之路》第三十五章

因此篇内容与莱斯特在 the way 中所分享的教导重点有极多相同之处，故此摘选出来，希望帮助大家扩展加深认知。

莱斯特：在某种程度上，每个人都知道自己是无限的存在。你认识到你是那个“我”吗？“我”这个字，就是它，就是你存在的部分，但仅仅是存在的部分。如果你说“我是”，那也是它，那部分的你是无限的。你一直都在体验它，无时无刻不在体验它，否则你就不存在了。

然而，你通过说“我是一个身体”来掩盖它。你说“我这无限的存在，是这个身体”。所以，如果你用“我”这个字，你是在谈论你本来就是的无限存在；但是每当你说“我是…”时，你是在说“我这无限的存在，是有限的……”。无限的存在允许你如你想要的那样假设自己是有限的。这就是为什么你可以任意限制自己的原因。我说的有道理吗？

学生：哦，有道理。

莱斯特：我们可以把自己圈进如此极端的限制中，以致于我们认为自己是周遭环境的受害者，并受制于它。而那却是无限的存在所做的！

学生：为什么我们意识不到我们的无限存在？

莱斯特：因为我们深信自己做不到。如果不是这样的话，我们可以立刻体认到自己的无限存在。

让一个全知全能的存在知道自己是全知全能的，能花多长时间呢？一瞬间的事！我们每个人都是全知全能的个体，这看起来很难，几乎不可能，但仅仅是因为我们不会那样去做。这就是为什么它如此之难的原因——我们不会去做！

你抓着你是一个身体的概念不放，只要你一直抓着那个概念不放，你就会卡在那里，你就不会去看别的，不会去看你那无限的另一面。

学生：你同意我们和开悟之间仅仅是隔着一个念头吗？

莱斯特：是的，就是那样。只需一个念头，就能终结无数个念头。你在我告诉你“你是无限的”之后，如果检查一下你的念头如何流动的话，你会发现随即你就堕入了成为一个有限身体的念头 。

当我说你们每个人都是无限的那一刻，你们感觉到了它。但在下一刻，你认为你是这个身体，这把你全部的注意力从你的本来面目迅速拉回到成为有限身体的概念上。现在你知道了为什么你停止那样去做的原因。

（此时有两个人进入谈话的房间……）

现在有个例子，可以证明我所说的。你意识到刚才发生了

什么吗？如果你被我所说的吸引的话，就不会注意到刚才新来的人。他们会进来，安静地坐下，不会引发场内的任何骚动。但是我们对身体的兴趣如此之大，以致于我们立刻就被他们所吸引。这就是问题所在——我们执着于身体。

每一刻我们都坚信我们是有限的身体。我们要做的是停止继续那样。你会停止吗？如果是的话，你会看到你本是的无限存在。

真的很简单，但看起来非常难，不仅难，而且不可能。因为我们不会去做，所以这让它成为不可能。我们已经无数次地听到这些东西了，但如果仅仅是听而不去做的话，又有什么用呢？

我之前说过，这里的每个人，谁都可以在此时此地成为他本是的无限存在，只需他去做而已。所以，真的很简单，你只需要和自己在一起，看着自己，去那样做吧。

你们女人有几个试着在每一天去发现你是个女人？一个都没有。你们男人有几个呢？你们为什么不试着去发现呢？因为你们对此深信不疑。但你们却不相信你们是无限的。为什么呢？为什么还要玩限制的游戏，还要痛苦呢？现在轮到我问你们，而不是你们问我。

你要相信你是无限的。为什么不回归你的本来面目，非要继续成为有限的身体呢？身体是非常受限、容易受伤的东西。

为什么生生世世你都要坚持成为受限且无能的肉体呢？而你的本来面目却是无限而彻底自由的存在，这不是很荒谬吗？

也许有人想要回答这个问题——为什么你不回归你本是的无限存在？

学生：无限的感觉是怎样的？

莱斯特：无限的感觉就是无论在哪一方面都完全自由、不受限于任何东西——不需要食物，不需要氧气，不需要工作。想要什么就能在瞬间显化。宇宙中的任何一个地方都能到达。想要变得多大就多大，多小就多小，哪怕小到一粒原子那么大。成为完美的宁静、满足和无限喜悦的存在状态。

学生：那个时候身体发生了什么？

莱斯特：想要真正知道的话就去体验你的所是，因为头脑无法理解。只有当你了悟你是什么时，你才能知道身体是什么。身体只是一个念头，如同一场夜梦，你梦到自己是一具身体。当你醒来时，你说："哦天啊，这一切都只是在我的头脑中。"同样地，当你觉醒后，你会发现身体只是一场梦。你看到身体，但却知道它只是一场梦。

你知道你有多关注这个身体吗？我建议你们像关注你的身体一样关注你的无限存在。如果你能做到，你会发现你是无限的。

学生：我的真正意思是：当你关注无限存在时，身体如何

运转呢？

莱斯特：自动运转。然而，你无法远离你所是的“我”。你就在你的“我”所在的地方。当你说“我”时，那就是你的所在。你永远都无法离开它。个体性无法离开你，你无法离开个体性。

你所是的“我”是永恒的，那是你的真实存在。

现在，如果你会是那个“我”，并且只是那个“我“，那么一切都会变成是一场梦。当你看清它的全貌时，你会发现梦从来都不是真的。当你从一场噩梦中醒来时，也会发生同样的情况。而我们正在经历的就是一场噩梦，只要你还在噩梦中，它对你而言就是真实而可怕的。

只有当你醒来时，它才会变得不真实。当我们从这场生死大梦中醒来时，也会是同样的情况。

我们首先会说：“哦天啊，一切都只是一场梦。”然后我们补充道：“它从来都不是真的。”你会以同样的方式看待你的身体，你将它视为梦中的身体。

你的身体会变化，但你却永远不改变。你不会消失，不会失去任何东西，相反地只会得到更多，直到你把所有存在、所有身体以及所有原子看成是你自己。没有理由害怕失去你的身体或任何东西。你得到的越来越多，直到你彻底回归无限。

但是，我们大多数人都害怕自己会失去身体，会变成虚无。那是个严重的错误，你可以是千百具身体！

……

任何轻微的失调都能导致身体的死亡。每个人都知道身体早晚都会死。这个所谓伟大的身体是个什么东西呢？它是个一次性用品，每个人都知道早晚他都会丢弃它。但是上帝啊，我们是多么执着于这个限制啊，并且一直把自己囚禁于此！我们就像笼中鸟，门开着，但我们却拒绝出去——拒绝自由！

学生：问题是“存在”无法用头脑来想象，是吗？

莱斯特：对。然而，如果你是存在的话，根本不必想象它。难道你需要想象自己是个男人吗？只是“是”而已。

学生：对一个人来说，认为自己的内在存在是无限的，不是很难吗？

莱斯特：对你的头脑来说是不可能的，唯有体验它，你就能做到。

学生：但当你真正地进入它时，它无疑是真实的。

莱斯特：对，或早或晚。当你受够了自我折磨时，你就会放下所有这些毫无意义的东西，回归你真正的所是——无限。地球上的大多数人会花费无数劫的时间来回归无限，你知道为什么吗？与所有人相比，你算是比较超前的。但是看看你对这

个身体有多执着，你的问题和讨论大多是关于身体的，身体的转变，以及发生在这具身体上的事情。我告诉你身体不可能是无限的，是希望能够刺激你放下对身体的认同，因为你坚持成为这个身体。只要你坚持那么做，你是不可能回归无限的，你会卡住，在这条错误的道路上呆上千百万年。你是否已经接受“你是无限的”这个概念？

学生：头脑上接受了，但显然实际并非如此。

莱斯特：是的，因为你相信你是一个身体，那就不可能回归无限。身体是很脆弱的东西，它们不会存活太久，但我们却坚持成为身体。任何人任何时候只要下了真正的决心，决心不再成为身体，那么他就会允许自己看到他的无限存在。

我们每天 24 小时都在干吗？我们喂养这个身体，因为我们认为我们就是它！我们每天早上醒来，洗刷它，给它穿衣服，让它变漂亮，我们把它送去工作，让它挣些钱，以便我们能够把其它生命（食物）往它里面塞，然后让这些生命在它里面腐烂（消化），这样它才能存活。晚上我们回到家，把它放到床上。

多么美好的生活啊，以致于我们不得不逃离它——每天夜里我们不得不进入无意识：睡觉。每一天，每一年，每一世，我们都在重复这样的生活，直到我们决心不再成为这具身体，而是超越这个身体，回归我们所是的无限存在。

真的很简单。困难只是在于我们坚持成为这具身体。我们

总是说“我是这个身体，我不是无限的”。当然，我们也就无法感受到我们所一直寻求的无限喜悦，因为我们把自己困在一个脆弱而易烂的小小身体里。

学生：你说“多么美好的生活啊，以致于我们不得不逃离它”，是什么意思？

莱斯特：这种我们所认为的“美好生活”，却无法每天 24 小时都忍受，以致于我们不得不通过每天八小时睡眠的无意识状态来逃离它。

学生：睡觉时我在哪儿？为什么我记不起来？

莱斯特：因为你相信你不能。你不想记起来，因为你相信如果你与这个身体和世界脱离关系的话，你就会消失。然而你要注意到，即使你在睡觉时放开这个身体和世界，你也依然存在，不是吗？

睡觉就是对这个“美好世界”的逃离。当我们到达更高的存在境界时，我们不再需要睡觉。因为当我们不讨厌这个世界时，就不再有对睡觉的需求了。

我要指出这个世界到底有多“好”——如果你每天夜里都不得不逃离这个世界的话，它对你来说能有多好呢？所以放下这个世界吧，回归你所是的无限存在。不要再看这个世界，把你的目光转向“我所是的我”，一直看着它，直到你看清它的全貌，那时你就会放下对这个身体以及它所带来的限制的执着。

学生：我们总是想象这有限的小小身体能够带给我们幸福，这让我们陷在其中无法自拔，是吧？

莱斯特：是的，所以为什么不放下对它的执着呢？每个人都是在寻求他所是的无限存在，你称它为“幸福”，“没有痛苦的幸福”。它就是你的真我，你的存在。所以为什么不回归它呢？为什么呢？

学生：我想是因为我们想要它的程度还不够，我们害怕放手。

莱斯特：对，就是因为你还不够想要它。你想要成为有限的身体以及它所带来的一切限制，包括疾病、麻烦以及最终的死亡。很荒谬不是吗？

如果它是你生命中最重要的东西，很快你就能成为“那”。但是我们却坚持往错误的方向狂奔。

我们真的不想要有关无限的体认，不是吗？因此我们的注意力总是放在别处。

莱斯特：我们头脑上知道这无限的，但是你不认为我们会有抗拒吗，因为真的不知道等在那里的是什么？

答：是的，也不是。你知道你是无限的，你一直都在寻求它。在你每天的每个行为中，你都在寻求你所是的无限存在。你称它为“幸福”。如果你究其根源的话，你会发现它不在外在的人事物那里。幸福是你内在的体验，它一直都在那里。如果你

相信幸福来自某个喜欢你的人或是来自财富的话，你就会切断幸福。一旦我说“为了内在的幸福，我必须得到金子”，那么如果我得不到，我就切断了幸福。所以我们切断了那无限的幸福，因为我们说它在这个世界里，在有限的东西里，而实际上它一直都是无限的，一直都在我们的内在。但是，如你之前所说，我们是如此相信它来自外在，以致于我们的注意力都不在我们所是的无限存在上。

如果我们真的想要看到我们所是的无限存在，我们的注意力就会一直在那里。

学生：在那一刻我们就能成为“那”！

莱斯特：对。在那一刻，或者一两个月后。但若你坚持成为这个身体的话，你注定经受百万年的痛苦。

学生：如果一个人正在经受极端的痛苦，一切都变得无望的话，有时觉醒会在那种情况下发生，是吗？

答：是的。通常我们都是那样的。当我们走在限制的方向上，我们会让自己变得变来越受限，直到限制达到极点——我们认为自己已经无能为力到了危险的程度，比如生病或濒临死亡时，那时我们才会下决心，我们说“让这一切见鬼去吧！”。然后我们就往正确的方向走，无论如何，我们可以并且应该走在正确的方向上，因为它是如此美妙。

学生：我想我们总是倾向于尝试接触无限，然后利用它让

有限的生活变得舒适、愉快和繁荣什么的。

莱斯特：对。我们试图连接我们的无限力量，利用它让身体和世界变得更好。我们是可以这样，但那无法让我们获得持久的幸福，因为受制于身体和世界就是受制于限制，受制于不自由。

学生：但是摆脱身体并没有什么用，不是吗？

莱斯特：我不是建议你摆脱身体。除非你能有意识地离开你的身体，否则如果你是被迫脱离身体的话，你还是得回来，通过一个子宫，然后再等上个二十年，等你长大后，你开始再次明白你不是这个身体。所以被迫脱离身体是非常严重的错误。但是为了让你明白你有多么相信你是这具身体，问问你自己如果把你的身体丢到高速公路上，让车子从你的身上碾过，你会是何种感觉时，你会发现你是多么相信你的身体是你。

学生：是我们的无意识头脑阻止我们回归我们的无限吗？

莱斯特：是你，让你的念头变成无意识。我说那是你，不是你的头脑。或者如果你想反驳的话，告诉我你所说的头脑在哪里？它是怎么拖你后腿的？它除了活在你那里还活在哪里？它难道不是你吗？它到底是什么东西呢？

是你在阻碍你自己，无论通过头脑、身体还是别的什么。是你在做。你必须为此负起全责，这是关键所在，因为如果你不负责的话，你永远都无法脱离这个困局。

学生：我知道头脑是我们自己创造的某个东西，但它已经变得如此顽固。

莱斯特：不是它，是你自己已经变得如此顽固。只要你还在推卸责任，你永远都无法脱离困局。是你在阻碍你自己，你难道不明白只要你不为此负责的话，你就无法消除你的限制吗？不管你称它为什么，头脑也好，身体也好，都是你在阻碍你自己。

学生：我在为此负起责任，因为我正在做一些努力。

莱斯特：那就好。只要你说“我在负责”，那就是对的。但若你说“那是头脑的缘故”，你就是在推卸责任，头脑反倒成了罪魁祸首，而不是你。明白了吗？

学生：我对此有责任，因为那是我创造的。

莱斯特：对。那是谁的头脑？你的。

学生：但是，这有点变成了弗兰肯斯坦所创造的怪物。难道不是它在挡路吗？

（弗兰肯斯坦，英国诗人雪莱的妻子玛丽·雪莱于1818年创作的同名科幻小说中的主人公，他是一个年轻的医学研究者，他创造了一个最终毁掉自己的怪物。）

莱斯特：不，是你。只要你坚持认为不是你在阻碍你自己，你就没有机会。按你现在所说的，你坚信是头脑在阻碍你，而非你自己。

学生：所以我们犯了一个错误，我们以为头脑会知道，而头脑永远都无法知道“它”。

莱斯特：对！

学生：我们是如此依赖于让头脑来替我们工作，头脑似乎成了我们唯一拥有的工具。所以我们是在使用错误的工具。

莱斯特：对。

学生：所以我们要做的就是把头脑这个工具给扔了。

莱斯特：对。剩下的就是无限的你。把那工具给扔了。回归你的所是无需任何工具！

学生：我们之所以试图用头脑来回归无限，是因为它是我们唯一熟悉的东西。

莱斯特：头脑并非是你唯一熟悉的，你更熟悉你所是的“我”。仅仅是“我”这个字，那就是你，不是你的头脑，头脑只是你所拥有的。你一直都在体验你所是的无限存在，那就是“我”。

你认同你的头脑和身体是你，因为你无法向内看到这无限的“我”。放下你对身体和头脑的认同，剩下的就是纯粹的“我”——你的无限存在。够简单吧？

学生：你说“我”已经存在了千百万年。那个本来的“我”一直都是一样的吗？

莱斯特：你真正所是的“我”一直都是一样的——不变，永恒，完美。（changeless, eternal and perfect）

学生：一直都是如此且永远都会如此吗？

莱斯特：一直都是完美、永恒而不朽的。这就是为什么我们总是倾向于让身体变得完美而不朽的原因，即使我们知道我们不能。

学生：那么身体有什么用呢？

莱斯特：是的，它会受伤，会限制——这能引导你重新看清你是无限的。拥有身体的目的就在于帮助你认识到你是无限的，所以你想象出了这个能够带来极端限制的身体。你越认为你是这个身体，它就给你带来越多的痛苦，直到某天你说“去他妈的”。那时你就会下定决心，去看清你到底是什么，突然你就醒悟了，发现你一直都是无限的存在。

学生：那个本来的“我”一直都在使用身体吗？

莱斯特：不，“我”从不使用身体。“我”是不变且完美的。“我”想象、梦见在使用这个身体。所以身体只是一个幻象，是一场梦，但因为你在梦中，所以它看起来像是真的。从梦中醒来吧，看清你的本然，这就是你要做的。有没注意到你总是在问有关身体的问题吗？你注意到了吗？

学生：我想我是为了定义它。

莱斯特：不，你试图把你的无限表达成极端的限制。这就是为什么你会卡住的原因。反转它，把身体放下。把你所有的注意力都放在你那无限的“我”之上，只有那样你才有可能看清你那无限的“我”。你必须放下“身体是你”的这个概念。

学生：痛苦是最好的唤醒者，是吗？

莱斯特：是的。然而，我们无从知道痛苦到底有多深，因为我们习惯了痛苦，以致于对它产生了免疫力。我们是无限的存在，却努力成为有限的身体，这本身就是一种痛苦。

当你从这个梦中觉醒后，你会发现过去你有多痛苦，那痛苦堪称无限，与你所是的无限喜悦不相上下。

我再强调一次：不要成为这具身体、这颗头脑，回归你的本然，就这么做。

学生：为了达到那个目的(回归无限的存在)，将念头引向无限是必要的吗？

莱斯特：是。但那是另一个念头。

学生：那是另一个念头，但是有些念头要比其它念头更加能显明上帝，不是吗？

莱斯特：没有一个念头能够显明上帝（No thought can reveal God.）。念头只能隐藏或掩盖上帝——你的真我。每个念头都是一条链，好的念头是金链子。金链和铁链一样，都会

将你捆住。你必须消除所有的念头，让头脑变得安静。当头脑足够安静时，你所是的无限存在会自动显现。它一直都在那里，念头是掩盖它的噪音。不过，如果你必须要有念头的话，一个将你引向上帝的念头远比其它念头要好。

学生：头脑从何开始，到哪结束？上帝从何开始，到哪结束？无限从何开始，到哪结束？

答：上帝，就是无限，就是真我，是无始也无终的。头脑在你创造出它的时候，它便开始了，而当你放下了它之后，它就终止了。（The mind has a beginning when you create it. It has an end when you let it go.）

学生：放下头脑似乎需要一番痛苦的挣扎。

答：你在放下它的同时又紧紧抓着它。抓着它就是一种痛苦。为什么不能简单点，只是回归你的本然呢？为什么要说放下它是种挣扎呢？为什么要谈论它呢？因为你对它感兴趣，想要我把无限和它联系在一起。

不要再看这具身体、这颗头脑！把目光转向你所是的无限存在，直到你彻底地看清“你就是那”！

08 The Right Path 正确的道路

（1970，早期音频，释放法创立前的教导）　翻译 / 风

莱斯特：我不知道说些什么，我想要说的是你们喜欢什么、你们想要什么、你们的目标是什么、你们想要达到什么。

学生：（听不清）

莱斯特：但你们知道你们想要达到什么吗？我知道天父想要达到什么，他每时每刻都在告诉我们。Well，你们知道的，他告诉我，然后我会告诉你们。

我们全都想要的，是终极幸福，我们都已经被给予了方向，但是为什么我们还没能拥有它？这是我看到的大问题：

为什么在这间房子的所有人不是完全觉醒的存在？为什么我们不能立即地获得任何以及每一件我们想要的东西？为什么我们不能超越死亡？？

学生：莱斯特，你说那是容易的，我认为我知道我想要的那最终的部分，但我自己并没有发现那是简单的。

莱斯特：不，那是简单的，你所做的事情是复杂的。你说你没有发现它很简单，如果你发现了，它就是简单的。你现在

说的其实是我没有真正地发现它。

学生：所以我没有做得很好，我知道，我没有像我说的那样给它足够多的时间。

莱斯特：你每天给它多少时间？

学生：我在冲刺，但我却没有冲刺起来，因为尝试去驾驭我的心智时，我仍然没有掌控它……

莱斯特：现在你给我你的答案了吗？你刚刚已经给我了。这很简单，但你所做的却非常复杂和困难。

你想要的是世界的梦幻，因为你花了所有时间在那上面。如果你想要香蕉，你不会致力在吃苹果上。当我们想要什么，我们就为了它而工作？

学生：我没有做出足够努力的工作？

莱斯特：你给了它百分之多少的时间？也许 1%。你给出 99% 的时间给 x，1% 的时间给 y，那么你就会达到 x。

你把大多数时间给什么，你就会拥有什么。这很简单，这很容易，这真的很简单。当你去做，你会看到这是你从未做过的最容易的事情。

学生：只是花 99% 的时间在那上面？？

莱斯特：是的。如果你把 99% 的时间放到那个方向上，你

就会得到它。然后你会发现，它的困难程度仅仅如同你现在去找出你是什么性别一样。你会花多长时间去发现你是一个女性？

你会花多长时间，如果你只是扔掉知识，并开始去探求？不需要花时间，对吗？你需要花多长时间去发现你的真实存在？并不需要花什么时间。

但是你要去寻找它，你要去探究它，你要去做那些把你带离反方向的事。

让我们用一个词，并在这上面进行工作。我给你们一个比较好的：最高的状态，是完全的无私（selflessness），你有多无私？如果我们在顶端，我们是完全无私的。

我们可以有一个测量刻度，自私是底端，无私是顶端。我们在这个无私度数的哪一度？我们为了谁而活？我们为了什么而活？

这里有人完全无私吗？你想要仅仅通过一个念头就拥有一切吗？只要做到完全地无私就可以。

如果你不相信，你相信那个相反的方向才是方向，你就被困住了，这就是我们所谓的困难？

学生：无私实在是一个大词，莱斯特。我们基本上是以一个很自私的方式进入这个世界的，我们必须变得自私在我们能够知道……？

莱斯特：不，在你决定无私的那一刻，你就是无私的。我给你们一个更容易的词：最高的状态是无欲。你取消了你所有的欲望吗？你每天都在做取消欲望的工作吗？任何无欲的人都可以瞬间物质化他想要的任何东西。如果你们相信我，那就做一次。

学生：well，如果你无欲了，那么无论如何，你会不再想要任何事情，这样你就不会有……？

莱斯特：是“不必要”。你在不饿的时候吃过东西吗？你不需要欲望就可以吃，那就是不带欲望地吃。任何人有尝试过变得无欲吗？你们有没有特别注意去持续释放欲望，放走更多、放走更多、放走更多，直到没有更多。

这会造成非常迅速的成长。当你致力于释放你的欲望，你必须同时释放嗔恨，而这两者是同一回事。贪爱和嗔恨，是的。你有一个欲望、一个贪爱，你就想要把它保持在这儿；你有一个嗔恨，你就想离它很远。

所以贪爱和嗔恨是同一种东西，只是方向不同。当你想要有它，你把它拉近；当你不想要它，你把它推开。

为什么我们致力于去做这些事情呢？像是无欲。当你变得无欲的时候，你能拥有任何一件你想要的事情，仅仅是通过一个念头。

你们听我说过，当你无欲的时候，你可以获得远远超过你有欲望时候的享受。你们不相信我，你们从未尝试过，或者你们在试过特定的次数后就不做了、忘记了。

但这些事情很简单：变得无欲，仅仅是一个念头，任何事情你都可以瞬间拥有它。

学生：我认为我们都体验过思想投射——事情发生，比如有一个车位，或者其他的什么。所以显然地，我们需要做的是让我们的视野更高，把它带到存在中去。?

莱斯特：是的，为什么你们停下了？为什么不走完全程？ ？

学生：我不知道，一定是有什么地方被忽略了。莱斯特，你能展示给我吗？ ？

莱斯特：（笑声）你是大师，你没有展示给你自己。你不认为是，你不认为你可以是。

学生：well……我知道所有事情可以是这样……？

莱斯特：智性上、理论上你接受了。如果你真的这样想，你不会停下来，直到你变得无欲，接着你就会瞬间物质化任何你需要的事情。

为什么你以困难的方式来做？像你现在做的那样。为什么需要工作来维持生活？为什么你给自己打卡：我在生活中有困难？

09 当你成为物质的主人，你就成为头脑的主人

莱斯特：往内探索、深入，让头脑足够安静，我们将看到我们所是的无限存在。首先，觉知到我们是物质的主人（物质包括身体），接着，成为头脑的主人。

当我们对此游刃有余时，我们便能够释放头脑，在全知的层次进行操作。我们将完全地觉知到我们所是的无限存在，沉浸在终极幸福之中。

第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。

不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。我们之所以无意识到，是因为我们不去看它。

我们显化或创造我们所有的一切（我们生活中遭遇的一切人和事物都是经由自己的意识显化而来）。每个念头，每个单一的念头，都会在这物质世界显化。

在一个念头后往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效。（如果我们在一个想法出现的同时再想一些与之相反、力量对等的想法，我们就能够抵消原来的想法。）

任何一个念头，在其生成后没有被转换或撤销，这个念头就会在未来显化。

我们所孜孜以求的创化，其实我们一直都在做，只是没有意识到这点。我们现在要需要做的就是有意识地去控制它。

每个人在生活中所遇到的一切都是创化。如果没有念头在先，就不会在现实中显现出来。想知道你所有的想法是什么样的吗？看你自己，你决定了你现在所拥有的一切。一切都是你想法的“示现”。

如果你喜欢自己显化的事物，你可以保留。如果你不喜欢，，那就改变你的想法，将注意力集中在你真正想要的上面，直到那些想法凌驾于潜意识之上。

当你有意识地创化一些小东西，你将意识到之所以只会是一些小东西，是因为你不敢想大的。创化一分钱的规则同样适用于创化一百万，其规模是由头脑来决定的。能创化一块钱，就能创化一百万。对创化一块钱保持觉知，下次创化更大的数额。

这与我常说的“精神与物质之间没有区别”有关。当你能把一切看穿时就会明白，物质存在不过是我们心智的外部投射，投射在我们称之为宇宙、世界的地方和许多肉体上。（the material being just an outprojecting of our minds into what we call the universe, the world and many bodies.）

当我们明白了一切不过是我们自己头脑的投射 ，一幅我们

自己所创造的图景后，我们就能轻而易举地改变它们，而这只需改变我们的想法。

再重复一下，我们每个人每时每刻都在创造、显化他 / 她所想的。你别无选择，只要你的头脑还在运转，你就是创造者。

想要超越创造，就必须超越头脑，超越于头脑之上的是一个全知的领域，在那里无需创造。有一种比创造更高的状态：这是一种 " 是 " 的状态，是 " 存在 " 的状态，有时也叫意识、存在、觉知。它在头脑之后的层次，超越了创造。

（ There's a higher state than creation: It's a state of is-ness, of being-ness, sometimes called Awareness, Beingness, Consciousness.That's just behind the mind. That's beyond creation.）

头脑很难想象超越创造是怎样的情形，因为头脑也是被创造出来的，它只是创造世界上发生的所有事的工具。

用头脑（实际上只是个创造的工具）来想象创造之上的样子是不可能的。头脑永远不懂什么是平静（和平），因为你必须在头脑之外感知平静（和平），才能了解我们即是无限存在的本质，才知道创造之上的境界如何。

想要知道那超越创造的无限存在，那就超越头脑，最终来到超越创造的永不退转之境。只要仍在创造，一切便无常，终极真相也就无法窥见。（终极的境界是超越创造的，是恒定不

变的，而在创造阶段，事情总是在变化的，因此终极真相并不在创造之中。）

所以，想要创化你想要的，我们需要意识到一件事：我们只需要想自己想要的东西，这样才能获得它们——如果我们真能这样做的话。

只去想自己想要的东西，你将会获得它，因为头脑能做的只有创造。很简单，不是吗？

另外，也不要因为创造了不喜欢的而懊恼（你也得为自己创造出来的不喜欢的东西负责），因为当你意识到是自己创造出不喜欢的东西时，你就站在创造者的位置。如果你不喜欢你所创造的，那就扭转它。

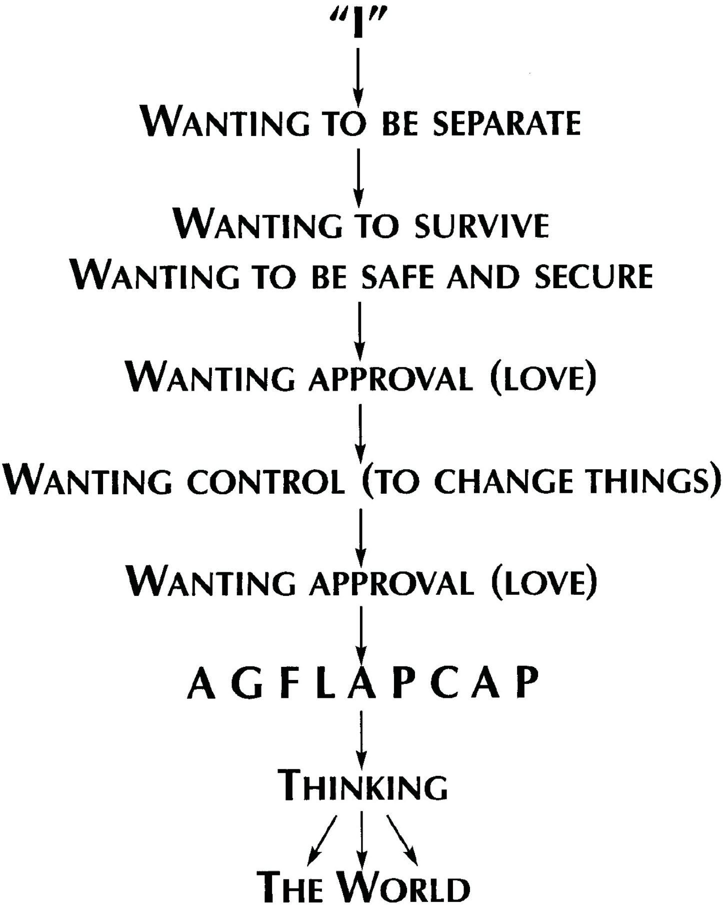
当你能够有意识地创造你想要的，从而成为物质的主人时，你就能成为头脑的主人。

10 Goals and winning 你必须赢得目标

翻译 /roller　图片 /《丰盛之书》

The Emotional Picture

(How the Feeling of Desire Works)



情感示意图
（欲望是如何起作用的）

“我”

↓

想要分离（想独立）

↓

想要生存
想要安全和保障

↓

想要被认同（被爱）

↓

想要控制（改变事情）

↓

AGFLAP CAP

↓

想法

↓ ↓ ↓

世界

处于这个图表上的第一个程序是所谓的“分离”（separate）。我们最初放入的第一个程序就是想要从“一”中分离，与“一体”（oneness）分离。

一体就是我们的存在，它是全在的。

此时此刻，你的存在，就是全在的。我们开始切断自己与“存在”的联系，说“我将要与它分离”，然后在自己周围围了一个圈来包裹我们的存在，形成一个所谓“身心”的事物。

我们的存在构建了一个心智——“想象它是一个身体”。因此，你所做的一切，以及在你获得自由之前，我们将一直持续做的事情都是为了消除这种分离感。

在分离的链条上，有心智、身体和一切与身体有关的，诸如妈妈，爸爸，孩子，丈夫，妻子。当你越来越把自己牵涉进这些身份时，你就越远离合一存在的最高状态。

但是，你的存在是一直都在那里（“There”）。没有什么比你就是无限存在更为美妙的了。

当你说“我”时，就是如此。当你在其后面添加什么时，那便不是这样了，而这些便是你需要放下的。

你只要从现在开始说，我－我－我，你便就在那里。但是当你在它上面加上什么的时候，我就是这个身体，或者我就是这个头脑，或者我赋加在上面的，都不是“它”，你在分离，你更多的是在脑海中想象。

而且，你设想(image)的越多，你就越远离存在的最高状态。因为你正在成为其中的一个部分，你成为头脑，你成为丈夫，你成为妻子，你成为孩子，你成为朋友。做为身体，你所做的每一件事皆是为了生存，为了让这身体存活。但是有一件事是你不能将之放下的，那就是“存在”——它就是你所不受限的，它就是你在每一次行为中所寻找的。

你生活得不快乐是因为你不只是在“存在”。所谓的不快乐，它仅仅只是因为远离了我们的存在。因此你越想去成为一个身体，你的不快乐程度就越大。

当我们放下对身体的认同，而仅仅认同我们的存在时，生活中就不会有痛苦。你是吗？当然你“是”。就是这样，没有任何别的东西，就这样。

再提一下”KISS”理论，这如此简单——你如何去消除你所有的 AGFLAP，仅此而已。这些程序放置入心智背后，一直持续运行着，直到我们释放它们为止。

当你把这些程序从心智中抹去，头脑就会安静下来，你的存在就会如此的显然，以至于你不得不看清你自己真正所是的。

真理是永远不会改变的，只有一件事永远不变：真理，事实——“我们的存在”。所以我们从“存在”开始，我们创造了心智，心智反映了这所有的一切，心智创造了所有的物质。当你把自己设计到事情或物质当中，在乎任何事的发生，但是你仅仅是被自己所谓的“胡编乱造”而折磨苦恼。

所以我们再次看下这图表，从所有这些无意识的深层程序中（AGFLAP）解脱出来。回到我第一次在和你们谈论时的最初，确定你在哪儿，你要去哪里，需要做些什么才能去到那儿（there）。

一个无限的存在必须为谋生而工作吗？自由的“你”是否需要有工作？放下工作的重要性。当然，你必须要去做你不得不去做的事。不然的话，你的自我程序会说：我会完蛋的。

你需要这具躯体来困扰你，直到你回到顶端。来到这个世界的唯一目的是为了发现我们的自由。来到这里的唯一目的是为了摆脱所有的限制。（You need this carcass to plague you until you get back up to the top. The only purpose for being in this world is to discover our freedom. The only purpose to come here is to get rid of all the limitations.）

限制在哪里呢？就在你的心智中：我害怕，我不行，我有罪，我不配，我很生气，我没兴趣，等等等等。在这里的唯一目的就是摆脱我们自己所有的这些想法，它们都是数百万年，数百万次生命轮回累积所形成的深层的“程序”而已。

然而，当你处于这条底线去释放时，你可以在几个月内获得自由，持续释放将让你达到那儿。就你们现在所处的势头，你们能够去做到。

随着你不断释放，你会去到高处（get high）。再从高处，你可以释放得更深并拉出对死亡的恐惧。

当你放下了对死亡的恐惧，便会有一种更为强烈的痛苦出现——“分离感”。（When you're free of that fear of dying, there is a much stronger agony--the feeling of separation.）但因为你之前已经释放了很多垃圾，当你放下对死亡的恐惧时，你便有能力应付它并消除这个分离的感觉，于是你便就在那里（“There”）了。

你必须负起责任，让自己从千百万年来堆积的东西中解脱出来。如果你不承担起责任，你就是为这些事情所“编程”了——你会说“我没有责任，我与之无关”，因此它会持续运行下去。

所以对你们来说，负起责任是非常重要的，当不好的事情发生时，看看我做了什么导致它的发生。要做到这一点需要培养一种能力，但是如果你为自己所创造的，你不喜欢的事物负起责任，它就会让你始终位于驾驶座上，让你掌控着一切。

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。

当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与AGFLAP有关。

所以当你的心智安静下来时，想法会立刻凝聚实现，只是一个毫不费力的想法。

“努力”是一个用来评价、检视你们自己的挺不错的词。到了你在生活中没有努力的程度，到了这个程度。你就是自由的。你们不会意识到你们为谋生而困扰、抓狂是多么的荒谬可笑。那就像是……好吧，我不会说的。但是你必须到达那个地方，你主宰世界的地方。

因为如果你不去赢得，如果你不成为一个赢家（winner），你便有“反对”程序在运转着：我不能成为一个赢家。

你必须成为赢家，你必须实现自己的目标，才能把“反胜利，反目标程序”拉出来并消除它们。与你们对世界的贪恋相比，你们对世界的厌恶更加强烈，更加微妙。因此，当你成为赢家时，当你追求实现目标时，你的厌恶情绪就会被带出呈现。

你需要做到：去成为一个赢家，仅仅把垃圾带出并扔掉。（And you need to become a winner, just to get the garbage up and out.）

学生：你刚刚说人们对这世界的厌恶感更强烈吗？

Lester：你们（对这世界的）厌恶感相比贪恋是更加的强烈，更加微妙。看，你们的贪恋显而易见：我想要这个，我想要那个，我想要钱，我想要美丽的容貌。这些十分明显。但事实却是：你不喜欢自己不想要的东西，你选择不去看它们，随后就会发展出抵抗、抑制的机制。因此，目标对于你在去成为赢家的道路上非常重要。

以下为莱斯特跟一个学生的对话：

Lester：打断一下，xx，你仍然在执行你的目标表格吗？当你为目标释放时你处于一个很好的状态是吗？那你现在在做什么呢？你所做的就是要去释放障碍，成为赢家，动个意念就让事情发生。如果我没记错的话，你写下了一个目标——成为百老汇的一个重要角色。如果我记错了请纠正下，我看到了一个了不起的角色，你真的是在奋力拼搏。那个演出叫什么来着？

学生：Knock Out。

Lester：是的，当时你真的很棒。我想想，在那段时间，你是否又制定了去好莱坞扮演一个重要电影角色的目标？你没有去参加巡演吗？过后你又制定了另一个目标——一个六位数的存款，你获得了。接着你的目标就是去购买我想要的一切，跑车，房屋等等。在那之后，你也获得了。可是之后发生了什么呢？

学生：（听不清）

Lester：因为我不需要任何目标表格。我的嘴里叼着一支雪茄。我是个大人物。好吧，我并不是在取笑你。那个时候是你真正可以大步向前的时候。而且，嗯，我也邀请你继续，所以你为什么不加入我们？当时你并不想，那时的你应该释放得要好于其他 Sedona 的毕业生。还记得吗？相当令人骄傲。但是重要的却是你停止制定目标了。

学生：（大概描述了下自己的状况）

Lester：不管怎样，你停下了，就是这样。你看一下“六步骤”。六步骤里没有停下（“There's no stopping in the six steps.”）。你当时对我说：“哦，莱斯特，我懂了，我只要持续的释放。”这相当好。还记得吗？而你忽略了第六步。什么也不要让其停下来。你只需一直保持前进。在与我交谈完的那段时间之后，你完全可以在一个月左右的时间内完全自由，但是你停下来了。

你当时想要这世上的一切，却忘记了内在的幸福是如此美妙，而不是这世上的事物。因为当你实现第一个目标——参演了百老汇的演出，你觉得不够好。然后你去实现第二个目标——参演一部电影，觉得还不够满意。你实现第三个目标——6 位数的存款，仍然不如意。所以，好吧，继续去赢得，但是你要达到，可以动下意念就让事情发生。

试着超越为生活而工作的束缚。（为工作谋生）是奴隶所做的。那不是自由的人所具有的。（Try to transcend having to work for a living .That’s for slave. That's not for Free people.）

我确信你们大多数人都已经有过只需动念就可创造事物的经历。现在，如果你可以在一件事上做到，那就在所有事情做到。然后，你可能会有赢得却心生“但是”的想法，这便是残留的 AGFLAP。因此，使用你的目标表格，消除 AGFLAP。到达你仅是存在的状态，你四处走动，脸上可能会露出傻笑，

但你可以学着如何抹去。你并不会消失，唯一改变的是“我是”。身体是我心智的产物。心智是我构建起来的。在我的存在中，我是完整的、永恒的，而身体变得无关紧要。一旦认识到你在心智上创造了它，然后你可以用它来帮助你摆脱陷入身体的局限之中。

我想说的是不要因为去往自由而变得害怕，你所有的程序都是为了生存而设置的。它们每一个都是反生存的。这些灌输在你的心智里，每一个程序的每一部分都是为了生存，但是它是反生存的。这个应该会帮助你们释放掉恐惧——“如果我获得自由，我会死的。”（If I go free, I will die.）

你现在就在那里（There）。

可是，是什么阻止了你呢？就是我刚才说的，害怕失去你现在所拥有的。当你得到自由，你永远不会失去，你永远不会丢弃任何东西，你会拥有越来越多的。正确的是，你失去了你可怜的玩具——你不堪的痛苦。当你自由了，你会四处走动，依然吃饭，聊天。如果你想让身体无限期地运转，你可以选择永生。

所以，放下这个恐惧担忧吧——“如果我获得自由，我就会死。”我认为这可能是我们所有人最大的障碍——“如果我获得自由，我会死的。”（If I go free, I will die.）这些感觉将继续使我得以生存。他们是我的保护者。我会生气，我会狠狠地揍他们，或者我会鼓起勇气，把他们消灭。

察看你的感觉，检视它们。（Look into your feelings, examine them.）确切地识别出它们是什么。他们只是为了生存，但实际上是“反生存”。我们都有这样的感觉，如果我获得自由，我就会死。而你所消亡的只是痛苦。

你看下那些伟大的圣人，佛陀在他获得自由后消失了吗？我想他回到了当时他当王子或国王的时代。他不是吗？耶稣死了吗？好吧，他们用它来证明永恒。耶稣三天后就回到世上了，他仍然还活着。

佛陀也是如此。尤迦南达是自由的，看看他都做了些什么。他来自印度，在美国建立了一个庞大的组织，完全由他自己经营，当他 1952 年离开这世界时，我遇见了他的门徒，我想是在 1954 年。他们仍旧茫然不知所措，不知道该怎么办。

因为尤迦南达在这个组织里做了所有的事。他们瘫痪了好几年，因为尤迦南达做了所有。现在，他自由了。看看他做了什么，在三处华丽漂亮的房产上，建立了自我了悟联谊会，有数以万计的追随者。

这儿有一个有关他身体有趣的故事。我遇见了他的其中两个他的弟子们，告诉了我这些。他的脚不舒服受伤了所以他不能站立。有一天，他不得不在他们的总部公开发表演讲，那里可能有一千或几千人。他们把他抬进了汽车。他不能走路。当他到达那里时，发现人们都在那里了。当弟子准备抬他的时候，尤迦南达在人们面前自己下了车，走到站台上。

Marina 这位女士告诉我这件事，她说她看着他，发现他的脚没有接触地面，因为脚受伤了。他悬浮到平台上。除了她和尤迦南达周围的弟子们，谁也不知道，他们不得不把他抬进车里。现在，我也告诉你们，不要从一个自由的人的所作所为来判断他。

你听到别人说，我莱斯特服用了些维生素。哦，太好了。维生素怎么了？我睡觉时我服用它。那又怎么样？关键问题是，我也必须这样做吗？（So what ?the question is, do I have to?）

伟大的圣人们之所以像我们一样生活，唯一的原因就是如果他们不这样，我们就无法理解他们。他们下落到我们的限制之中，这样他们就可以和我们交流。

但就像尤迦南达一样，他的脚不舒服，他也不想向公众展示他的行走方式。但我认为大多数的大师们一直抱持一个病体，比如维韦卡南达一直抱有着糟糕的身体并承受极度的疼痛。其真正原因是：他们这样做是为了提醒自己，他们不是这具身体。因为他们不会受身体的伤害所困扰，不管有多疼痛，他们都会大笑，哈哈哈。身体受伤了，这并不会扰乱到他们。他们不会认同它。他们认同自己的存在。存在不会受伤、疼痛。（Beingness cannot hurt.）你可以做同样的事情。

努力消除“如果我获得自由，我会死的”这个感觉。这就是迈克尔所经历的，对吧？迈克尔，你失去了一切。一切都消失了。当你自由的时候，仅凭意念，你就可以拥有任何东西。

我告诉你，你可以有 100 具身体，并且可以同时和 100 个不同的人交谈，因为自由没有限制。你读过《一个瑜伽行者的自传》，其中几位大师死后就以这种方式回来的。拿希里玛哈赛就是其中之一。他第二天早上十点同时与四个人交谈过，以一具物理身体出现在其弟子面前。当我们自由的时候，那里不存在限制。（There are no limitations. When we are free.）

试图宣告你要去放下对死亡的恐惧以及如果我自由了，我就完蛋了（if I go free, I'm finished.）这一错觉。

事实恰恰相反。你得小心你那狡猾的心智。小心点。心智会让你失望的。你不应该为了谋生而工作。你是无限的存在。在其他的一些世界里，人们从来不为考虑谋生而工作。仅仅一个意念，大自然就会为他们提供大量丰富的事物。事实上，就像我上次说的，外面什么也没有，它们只是在你心智里的外景。

如果你设想奴隶制，你就是一个奴隶。如果你设想你的自由，一切都是轻而易举来到的。（If you picture slavery, you're a slave. If you picture your freedom, everything comes to you without effort.）

不要把时间浪费在制造业力的身体上。你永远无法摆脱业力，因为每一个作用力都有相反而平等的作用力存在。这就是物理学第一定律。它同样适用于我们。当你试图解决业力时，你就是在为未来制造业力。解决掉业力是不可能的。你所能做的就是超越，看清“你是什么”，那儿便没有业力。更具体地说，

业力就是程序。基本的程序就是感觉 feelings，而最基本的程序就是分离的感觉。

（Stop wasting time on the body that creates karma .You can never rid yourself of karma ,because to every act there's an opposite and equal act. Let’s see the first law in physics. But it applies to us. As you're trying to work out karma, you're creating karma for the future. It's impossible to work out karma .For what you can do is transcendence, see what you are and there is no karma. More specifically, karma is programs. And basic programs are feelings, and the most basic program is a feeling of separation.）

莱斯特给我们的一封信

文 / 莱斯特　（此封信为莱斯特在 84 岁时所写）

大家好！

大约四十年前，我陷入人生的绝境，只剩下三个月的生命，我被迫去探求生命的答案。我问自己：我们都想要的究竟是什么？

然后答案出现了：我们都想要幸福！

我想尽一切办法去赚取金钱、拥有良好的人际关系，总是忙忙碌碌，用尽整个生命去寻求幸福和安全。但是，我只获得了很短暂的幸福，不知怎么地，幸福依然远离我。我想知道：怎样才能得到我所想要的事物，同时还能一直保持幸福呢？

几乎所有伟大的思想家曾经告诉我们：我们固有的基本天性是幸福（our basic inherent nature is happiness)，那么发生了什么导致我们失去了我们本来就拥有的幸福？

答案就是：我们的感受掩盖了我们的幸福，幸福被隐藏了。

获得幸福的关键是：释放你所累积的消极情绪。

通过释放这些消极情绪，你不仅可以增进生命的幸福，而且每一方面都将变得更好，无论是金钱、健康、人际关系、美貌……凡是你能想到的都可以达成。

就是这么简单，这就是你一直在寻找的答案。请允许我们和你一起分享这些信息，你不会有任何损失，你会拥有一切。

爱你的莱斯特

向你问候

莱斯特的诀别信

文 / 莱斯特

我亲爱的朋友：

我非常的爱你们。虽然我有意决定离开这个肉体，但是我永远也不会离开你们。在我心里，你们将永远和我在一起。每一个学习过释放法或在将来会学习的朋友，都将继续得到我无限的支持。

分享这个方法，是我当初对每一位释放法毕业生的一个承诺。你们由释放所得到的受益，洞见和自由都是我最大的欣慰。深深的感激你们允许我与你们分享这份美妙的礼物。

要充分利用这份礼物，我建议你们做到如下几点：

1. 下决心持续释放，通过释放三大欲望，直到所有的美好和自由包括终极的至善和如如不动的自在都归你所有。

2. 在达到终极目标的路上，互相支持。

3. 将你们所有的小我分歧搁置一旁，携手合作来与世界分享这份珍贵的释放礼物。

请为我的离去感到开心，不要为我肉体上的死亡而悲伤。要知道，存在本体是不会死亡的。我的觉知已经去到一个更好的地方，记住，我永远与你们同在。

非常爱你的

莱斯特 • 利文森